



Poniedziałek 2024-06-24

Pd>6

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 567kcal •Energia 2369.4KJ •Białko 17.4g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 72.9g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	180
 Drugie śniadanie •Energia 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Kefir (7)	150
 Obiad •Energia 631.8kcal •Energia 2628.7KJ •Białko 25.6g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.5g •Węglowodany 86.3g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 7.9g	Ilość g lub ml
• Zupa wiejska z ziemniakami (1,7,9)	250
• Risotto mięsno-jarzynowe (7,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 370.1kcal •Energia 1549.6KJ •Białko 16.3g •Tłuszcz 13g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 49.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250

Poniedziałek

• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-06-24):
•Energia 1667.9kcal •Energia 6961.7KJ •Białko 68.9g •Tłuszcz 61.8g •Tłuszcze nasycone 22.2g •Sól 2.6g •Węglowodany 215.4g
•Cukry 24.3g •Błonnik pokarmowy 18.8g



Wtorek 2024-06-25

Pd>6

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

Wtorek



Śniadanie

•Energia 556.2kcal •Energia 2329.5KJ •Białko 30.5g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 0.9g •Węglowodany 68.4g
•Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 3.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------------------|-----|
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Bułka wrocławska (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Ser twarogowy mielony (7) | 100 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) | 25 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Ogórek zielony świeży | 90 |



Drugie śniadanie

•Energia 43.8kcal •Energia 183.1KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10.6g •Cukry 8.8g
•Błonnik pokarmowy 1.8g

Ilość g lub ml

- | | |
|----------|-----|
| • Jabłka | 120 |
|----------|-----|



Obiad

•Energia 709.2kcal •Energia 2954KJ •Białko 35g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 0.7g •Węglowodany 94.7g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 6.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Zupa koperkowa z makaronem (1,7,9) | 250 |
| • Pulpet drobiowy gotowany (1,3) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Sos szpinakowy (1,7) | 100 |
| • Sałata zielona z jogurtem (7) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 473.7kcal •Energia 1962KJ •Białko 21.1g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 58.5g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 2.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 50 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |

Wtorek

• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Twarożek z rzodkiewką (7)	50
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-06-25):
•Energia 1783kcal •Energia 7428.6KJ •Białko 87g •Tłuszcz 58g •Tłuszcze nasycone 26g •Sól 2.5g •Węglowodany 232.2g •Cukry 36.1g
•Błonnik pokarmowy 13.6g



Środa 2024-06-26

Pd>6

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

Środa



Śniadanie

•Energia 549.3kcal •Energia 2300.7KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 2.4g •Węglowodany 56.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------|-----|
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Bułka wrocławska (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Serek fromage 80g (7) | 80 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |



Drugie śniadanie

•Energia 51kcal •Energia 213.4KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 11.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 1.8g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------|-----|
| • Kiwi | 100 |
|--------|-----|



Obiad

•Energia 527.9kcal •Energia 2190.3KJ •Białko 16.3g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 0.3g •Węglowodany 77.7g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 3.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9) | 250 |
| • Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8) | 150 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |
| • Jabłka prażone | 100 |



Kolacja

•Energia 586.7kcal •Energia 2456.6KJ •Białko 17.5g •Tłuszcz 32.5g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 56.8g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 4.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|-----------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 50 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Pasztet z pieca wieprzowy | 50 |
| • Cytryny | 10 |
| • Surówka wiosenna (1,3,7) | 200 |

Środa

• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100
-----------------------------------	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-06-26):
•Energia 1714.9kcal •Energia 7161KJ •Białko 62.8g •Tłuszcz 74.8g •Tłuszcze nasycone 15.8g •Sól 4.2g •Węglowodany 202.7g •Cukry 20.9g •Błonnik pokarmowy 13.2g



Czwartek

 Śniadanie •Energia 655.3kcal •Energia 2719.8KJ •Białko 25.5g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 86.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.3g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Biszkopty (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 Drugie śniadanie •Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
 Obiad •Energia 605.2kcal •Energia 2510.9KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 1.1g •Sól 0.1g •Węglowodany 71.5g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 444.2kcal •Energia 1860.8KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 1.7g •Węglowodany 41.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębową drobiowa	60

Czwartek

• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-06-27):
•Energia 1768.7kcal •Energia 7358.4KJ •Białko 99.8g •Tłuszcz 61.6g •Tłuszcze nasycone 22.6g •Sól 3g •Węglowodany 210.1g •Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 11.9g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 728.5kcal •Energia 3039.2KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 35.1g •Tłuszcze nasycone 16.9g •Sól 1.9g •Węglowodany 70.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 18.2g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	60
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 46kcal •Energia 193KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.7g	Ilość g lub ml
• Mus owocowo-warzywny (szpinak, kiwi, cukinia)	100
 Obiad •Energia 592.9kcal •Energia 2460KJ •Białko 30.9g •Tłuszcz 14.1g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.5g •Węglowodany 88.3g •Cukry 7.6g •Błonnik pokarmowy 8.4g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	250
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 413.8kcal •Energia 1713.7KJ •Białko 16.5g •Tłuszcz 15.2g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 0.8g •Węglowodany 52.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250

Piątek

• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-06-28):
•Energia 1781.3kcal •Energia 7405.8KJ •Białko 74.7g •Tłuszcz 64.4g •Tłuszcze nasycone 26.7g •Sól 3.1g •Węglowodany 221.5g
•Cukry 27.6g •Błonnik pokarmowy 30.4g



Sobota	
 Śniadanie •Energia 591.4kcal •Energia 2475.5KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 26.3g •Tłuszcze nasycone 15.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 65.5g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 5.4g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser żółty (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120
 Drugie śniadanie •Energia 73kcal •Energia 309KJ •Białko 1.2g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.7g	Ilość g lub ml
• Mus jaglanka z jagodą 100g (1)	100
 Obiad •Energia 477.5kcal •Energia 1996.5KJ •Białko 22.1g •Tłuszcz 8.6g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 81.7g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 8.8g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	100
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 492.4kcal •Energia 2040.1KJ •Białko 13.7g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 1.9g •Węglowodany 60.1g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100

Sobota

• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-06-29):
•Energia 1634.4kcal •Energia 6821.1KJ •Białko 60.6g •Tłuszcz 57.9g •Tłuszcze nasycone 24.3g •Sól 3.9g •Węglowodany 222.2g
•Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 20g



Niedziela 2024-06-30

Pd>6

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

Niedziela

 Śniadanie •Energia 664.5kcal •Energia 2791KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 0.9g •Węglowodany 97.1g •Cukry 46.3g •Błonnik pokarmowy 4.9g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	120
 Drugie śniadanie •Energia 54kcal •Energia 228KJ •Białko 2g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g	Ilość g lub ml
• Sok wieloowocowy 200ml	200
 Obiad •Energia 871.4kcal •Energia 3574.7KJ •Białko 49.5g •Tłuszcz 43.1g •Tłuszcze nasycone 5.7g •Sól 0.9g •Węglowodany 74.2g •Cukry 3.8g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos ziołowy (1,7)	100
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 475.4kcal •Energia 1992.3KJ •Białko 21.6g •Tłuszcz 21.8g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 49.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.9g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10

Niedziela

• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: chrupki kukurydziane 20g	20

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-30):

•Energia 2065.2kcal •Energia 8586KJ •Białko 104.8g •Tłuszcz 82.7g •Tłuszcze nasycone 23.6g •Sól 2.4g •Węglowodany 232.6g
•Cukry 50.1g •Błonnik pokarmowy 16.7g



Tabela alergenów

Pd>6

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

Tabela Alergenów

1.	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2.	Skorupiaki i produkty pochodne
3.	Jajka i produkty pochodne
4.	Ryby i produkty pochodne
5.	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6.	Soja i produkty pochodne
7.	Mleko i produkty pochodne
8.	Orzechy tj. migdały (<i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia exelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) i produkty pochodne
9.	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10.	Gorczyca i produkty pochodne
11.	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12.	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 1773.6kcal •Energia 7389KJ •Białko 79.8g •Tłuszcz 65.9g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 3.1g •Węglowodany 219.5g •Cukry 27.4g •Błonnik pokarmowy 17.8g