



Poniedziałek 2024-08-05

Pd>6

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

Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 674.6kcal •Energia 2816.4KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 34.9g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 2.2g •Węglowodany 69.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.3g		
• Chleb graham (1)		30
• Bułka wrocławska (1)		30
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Parówka drobiowa		100
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
• Morela		100
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g		
• Kefir (7)		150
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 655.6kcal •Energia 2694.9KJ •Białko 21.4g •Tłuszcz 25.7g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 86.5g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 9.3g		
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)		250
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)		250
• Sos koperkowy (1,7)		100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze		100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 436.1kcal •Energia 1830.8KJ •Białko 19g •Tłuszcz 13.3g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 60.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g		
• Bułka wrocławska (1)		50
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Herbata bez cukru		250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka		60

Poniedziałek

• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-08-05):
•Energia 1865.3kcal •Energia 7756.1KJ •Białko 72.8g •Tłuszcz 76.9g •Tłuszcze nasycone 25.9g •Sól 3g •Węglowodany 223.9g •Cukry 12.2g •Błonnik pokarmowy 16.8g



Wtorek 2024-08-06

Pd>6

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 477.6kcal •Energia 1999.9KJ •Białko 24g •Tłuszcz 16.6g •Tłuszcze nasycone 9.4g •Sól 1g •Węglowodany 65.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------|-----|
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Bułka wrocławska (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Jogurt naturalny (7) | 100 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Pasta rybno-jarzynowa (4,9) | 80 |
| • 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 812.2kcal •Energia 3362.4KJ •Białko 32.7g •Tłuszcz 37.4g •Tłuszcze nasycone 6.1g •Sól 0.8g •Węglowodany 92.5g •Cukry 0.2g •Błonnik pokarmowy 9.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa krem z brokułów z grzankami (1,7,9) | 275 |
| • Pieczeń rzymska (1,3) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 483.3kcal •Energia 2007.3KJ •Białko 20.4g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 1.6g •Węglowodany 54.6g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 2.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 50 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Serek fromage 80g (7) | 40 |
| • Herbata bez cukru | 250 |

Wtorek

• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-08-06):
•Energia 1817kcal •Energia 7552.7KJ •Białko 77.4g •Tłuszcz 74.7g •Tłuszcze nasycone 22.7g •Sól 3.3g •Węglowodany 222.8g •Cukry 21.2g •Błonnik pokarmowy 17.1g



Środa	
Śniadanie •Energia 561.3kcal •Energia 2348.8KJ •Białko 30.9g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 0.9g •Węglowodany 71.7g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 3.8g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Pomidor	90
• Roszponka	5
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 608kcal •Energia 2514.9KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 78.2g •Cukry 5.7g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Pierogi leniwe z bułką tartą (1,3,7)	220
• Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9)	250
• Surówka z marchwi i jabłka z olejem	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
Kolacja •Energia 522.4kcal •Energia 2188.1KJ •Białko 20.7g •Tłuszcz 27g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 51.8g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 5.3g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10

Środa

• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-08-07):
•Energia 1742.7kcal •Energia 7265.1KJ •Białko 75g •Tłuszcz 67.6g •Tłuszcze nasycone 22g •Sól 2.2g •Węglowodany 213.5g •Cukry 37.4g •Błonnik pokarmowy 18.3g



Czwartek

 Śniadanie •Energia 485.8kcal •Energia 2003.3KJ •Białko 21.2g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.1g •Węglowodany 53.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.9g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 Drugie śniadanie •Energia 28.9kcal •Energia 120.1KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 6.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.2g	Ilość g lub ml
• Arbuz	150
 Obiad •Energia 694.2kcal •Energia 2847.9KJ •Białko 39.9g •Tłuszcz 22.4g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 82.7g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 6.7g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	250
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Kolacja •Energia 410.6kcal •Energia 1724.3KJ •Białko 20.6g •Tłuszcz 14.6g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.8g •Węglowodany 49.6g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	60
• Pomidor	90

Czwartek

• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-08-08):
•Energia 1619.5kcal •Energia 6695.6KJ •Białko 82.2g •Tłuszcz 57.6g •Tłuszcze nasycone 18.7g •Sól 3.4g •Węglowodany 192.1g
•Cukry 22.8g •Błonnik pokarmowy 12.1g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 729.3kcal •Energia 3016KJ •Białko 18.6g •Tłuszcz 38.8g •Tłuszcze nasycone 19.7g •Sól 1.8g •Węglowodany 69.4g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 18.4g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Pasztet drobiowy (1,6,9)	50
• Roszponka	5
• Cukinia gotowana na parze	100
 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 524kcal •Energia 2157.6KJ •Białko 29.2g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.4g •Węglowodany 68.9g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 4.4g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	250
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Mizeria z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Kolacja •Energia 496.2kcal •Energia 2074.7KJ •Białko 21.8g •Tłuszcz 22.5g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 52.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser mozzarella (7)	60
• Herbata bez cukru	250

Piątek

• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-08-09):
•Energia 1795.5kcal •Energia 7441.3KJ •Białko 70.1g •Tłuszcz 75.6g •Tłuszcze nasycone 27.4g •Sól 2.8g •Węglowodany 200.7g
•Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 26.7g



Sobota	
 Śniadanie •Energia 608.5kcal •Energia 2520.6KJ •Białko 19.4g •Tłuszcz 29.1g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 2.1g •Węglowodany 69.5g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120
 Drugie śniadanie •Energia 79kcal •Energia 334KJ •Białko 1.5g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0g •Węglowodany 16g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g (1)	100
 Obiad •Energia 438.8kcal •Energia 1813.7KJ •Białko 14.5g •Tłuszcz 8.6g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 77.8g •Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 8.2g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1)	125
• Ryż biały gotowany	100
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Kolacja •Energia 577.7kcal •Energia 4647.2KJ •Białko 30.5g •Tłuszcz 29.7g •Tłuszcze nasycone 16.4g •Sól 3.5g •Węglowodany 48.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.5g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Herbata bez cukru	250

Sobota

• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-08-10):
•Energia 1704kcal •Energia 9315.5KJ •Białko 65.9g •Tłuszcz 68.2g •Tłuszcze nasycone 29.5g •Sól 6g •Węglowodany 211.9g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 18.9g



Niedziela 2024-08-11

Pd>6

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

Niedziela

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 591.1kcal •Energia 2479.5KJ •Białko 31g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 0.9g •Węglowodany 79.4g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 3.7g		
• 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
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 54.6kcal •Energia 232.6KJ •Białko 1g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 12.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.3g		
• Nektarynka		120
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 828.9kcal •Energia 3392.7KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 36.6g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 90.4g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 8.1g		
• Zupa rosół z makaronem (1,9)		250
• Kotlet schabowy smażony (1,3)		100
• Ziemniaki gotowane		200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem		100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 390.2kcal •Energia 1631.1KJ •Białko 14.9g •Tłuszcz 16.7g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 44.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.1g		
• Bułka wrocławska (1)		50
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Serek z twarożku śmietankowego 17g (7)		17
• Herbata bez cukru		250

Niedziela

• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-08-11):
•Energia 1864.9kcal •Energia 7735.9KJ •Białko 82.2g •Tłuszcz 70.5g •Tłuszcze nasycone 19.6g •Sól 2.1g •Węglowodany 227.5g
•Cukry 32.6g •Błonnik pokarmowy 16.2g



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 1772.7kcal •Energia 7680.3KJ •Białko 75.1g •Tłuszcz 70.2g •Tłuszcze nasycone 23.7g •Sól 3.2g •Węglowodany 213.2g •Cukry 24.5g •Błonnik pokarmowy 18g