



Poniedziałek 2024-11-25

Pd>6

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

Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 680.1kcal •Energia 2838.6KJ •Białko 22.7g •Tłuszcz 35.1g •Tłuszcze nasycone 14.8g •Sól 2.2g •Węglowodany 70.7g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 5.5g		
• 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
• Kiwi		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 483.1kcal •Energia 1991.8KJ •Białko 14.9g •Tłuszcz 13.4g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 78.1g •Cukry 2.6g •Błonnik pokarmowy 8.2g		
• Zupa ziemniaczana (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		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 - 2024-11-25):
•Energia 1698.3kcal •Energia 7075.2KJ •Białko 66.2g •Tłuszcz 64.8g •Tłuszcze nasycone 24.1g •Sól 3.1g •Węglowodany 216.4g •Cukry 22.6g •Błonnik pokarmowy 15.9g



Wtorek 2024-11-26

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 624kcal •Energia 2579.1KJ •Białko 42g •Tłuszcz 13.9g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 83.4g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	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 - 2024-11-26):
•Energia 1628.8kcal •Energia 6769.3KJ •Białko 86.7g •Tłuszcz 51.2g •Tłuszcze nasycone 18.4g •Sól 2.8g •Węglowodany 213.8g •Cukry 21.9g •Błonnik pokarmowy 14.4g



Środa 2024-11-27

Pd>6

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

Środa



Śniadanie

•Energia 574.8kcal •Energia 2406.2KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 0.9g •Węglowodany 71.8g
•Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 3.9g

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 |
| • Pomidor | 90 |
| • Roszponka | 10 |



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 530.2kcal •Energia 2193.8KJ •Białko 16.2g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 77.5g •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 z herbatą bez cukru | 250 |
| • Jabłka prażone | 100 |



Kolacja

•Energia 394.9kcal •Energia 1653.7KJ •Białko 20.1g •Tłuszcz 13.9g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 49.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.5g

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

• Pomidor	90
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-11-27):
•Energia 1551kcal •Energia 6467.1KJ •Białko 68.8g •Tłuszcz 50.7g •Tłuszcze nasycone 17.6g •Sól 1.8g •Węglowodany 210.5g •Cukry 32.4g •Błonnik pokarmowy 13.4g



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 65.7kcal •Energia 274.6KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.5g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 15.9g •Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 2.6g	Ilość g lub ml
• Jabłka	180
 Obiad •Energia 994kcal •Energia 4099.9KJ •Białko 35.5g •Tłuszcz 47.7g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 0.8g •Węglowodany 111g •Cukry 0.2g •Błonnik pokarmowy 10.3g	Ilość g lub ml
• Zupa krem z brokułów z grzankami (1,7,9)	325
• Pieczeń rzymska (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli 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

Czwartek

• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-11-28):
•Energia 1956.1kcal •Energia 8102.1KJ •Białko 77.9g •Tłuszcz 83.5g •Tłuszcze nasycone 23.4g •Sól 3.8g •Węglowodany 229.8g •Cukry 34.4g •Błonnik pokarmowy 18.1g



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 53kcal •Energia 224KJ •Białko 0g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 12g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2g	Ilość g lub ml
• Mus owocowo-warzywny 100g	100
 Obiad •Energia 540.7kcal •Energia 2216.7KJ •Białko 25.6g •Tłuszcz 16.7g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.9g •Węglowodany 71.8g •Cukry 3.8g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	250
• Filet rybny z miruny gotowany (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	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 - 2024-11-29):
•Energia 1819.2kcal •Energia 7531.4KJ •Białko 66g •Tłuszcz 78g •Tłuszcze nasycone 27.2g •Sól 3.3g •Węglowodany 205.5g •Cukry 24.2g •Błonnik pokarmowy 29g



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 424.3kcal •Energia 1747.8KJ •Białko 13.2g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 61.3g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 6.6g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	125
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	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 - 2024-11-30):
•Energia 1689.6kcal •Energia 9249.7KJ •Białko 64.6g •Tłuszcz 74.1g •Tłuszcze nasycone 30.8g •Sól 5.8g •Węglowodany 195.3g •Cukry 22.5g •Błonnik pokarmowy 17.3g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 604kcal •Energia 2534.4KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 0.9g •Węglowodany 79.4g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 3.7g	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
• Miód naturalny	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 21.9kcal •Energia 93.1KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 5.5g •Cukry 4.5g •Błonnik pokarmowy 0.9g	Ilość g lub ml
• Mandarynki	65
 Obiad •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	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki (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 •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	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek z twarożku śmietankowego 17g (7)	17
• Herbata bez cukru	250

Niedziela

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-12-01):
•Energia 1845.1kcal •Energia 7651.3KJ •Białko 82.3g •Tłuszcz 71.8g •Tłuszcze nasycone 19.9g •Sól 2.1g •Węglowodany 220.1g •Cukry 37.2g •Błonnik pokarmowy 15.8g



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 1741.2kcal •Energia 7549.4KJ •Białko 73.2g •Tłuszcz 67.7g •Tłuszcze nasycone 23.1g •Sól 3.2g •Węglowodany 213g •Cukry 27.9g •Błonnik pokarmowy 17.7g