



Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 775.4kcal •Energia 3221.2KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 39.2g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 1.4g •Węglowodany 70.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 15.7g	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 drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	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 654.7kcal •Energia 2725.7KJ •Białko 37.3g •Tłuszcz 17.1g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 87.7g •Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 9.4g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 556.2kcal •Energia 2121.5KJ •Białko 21.4g •Tłuszcz 22.6g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 1.5g •Węglowodany 67.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.9g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	20

Poniedziałek

• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-05-20):
•Energia 2030.1kcal •Energia 8251.5KJ •Białko 89.7g •Tłuszcz 79.2g •Tłuszcze nasycone 25.4g •Sól 3.2g •Węglowodany 235.8g
•Cukry 21.4g •Błonnik pokarmowy 29.7g



Wtorek 2024-05-21

Pd>6

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

Wtorek

 Śniadanie •Energia 730kcal •Energia 3057.3KJ •Białko 29.8g •Tłuszcz 33.8g •Tłuszcze nasycone 19.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 79.4g •Cukry 30.3g •Błonnik pokarmowy 6g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Rzodkiewki	90
 Drugie śniadanie •Energia 73kcal •Energia 310KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Mus owocowy 100g	100
 Obiad •Energia 610.1kcal •Energia 2517.5KJ •Białko 39.1g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.3g •Węglowodany 75.4g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 6.2g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	250
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100

Wtorek

• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 446.2kcal •Energia 1870.8KJ •Białko 20.2g •Tłuszcz 17.1g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 0.7g •Węglowodany 55.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.8g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-05-21):
•Energia 1859.3kcal •Energia 7755.5KJ •Białko 89.8g •Tłuszcz 68.4g •Tłuszcze nasycone 30.5g •Sól 1.8g •Węglowodany 226.3g
•Cukry 31.1g •Błonnik pokarmowy 18.6g



Środa 2024-05-22

Pd>6

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

Środa

 Śniadanie •Energia 674.6kcal •Energia 2811.2KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1g •Węglowodany 92.7g •Cukry 15.8g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	100
• Kisiel owocowy	200

Środa



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 702.5kcal •Energia 2927.5KJ •Białko 13.6g •Tłuszcz 11.7g •Tłuszcze nasycone 5.4g •Sól 0.1g •Węglowodany 137.9g
•Cukry 16.6g •Błonnik pokarmowy 4.3g

Ilość g lub ml

- Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9)
- Ryż biały z jabłkami prażonymi (7)
- Sos truskawkowo-mleczny (7)
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru

250

350

100

250



Kolacja

•Energia 711.8kcal •Energia 2979.5KJ •Białko 23.3g •Tłuszcz 41.1g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 1.5g •Węglowodany 63.1g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 4.7g

Ilość g lub ml

- Bułka wrocławska (1)
- Masło ekstra 82% (7)
- Ser mozzarella (7)
- Herbata bez cukru
- Pasztet z pieca wieprzowy
- Cytryny
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
- Surówka wiosenna (1,3,7)

60

15

20

250

50

10

100

200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-22):

•Energia 2139.9kcal •Energia 8931.6KJ •Białko 60.1g •Tłuszcz 77.5g •Tłuszcze nasycone 25.8g •Sól 2.7g •Węglowodany 305.6g
•Cukry 42.5g •Błonnik pokarmowy 15.8g



Czwartek 2024-05-23

Pd>6

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

Czwartek



Śniadanie

•Energia 627.4kcal •Energia 2627.5KJ •Białko 18.3g •Tłuszcz 28.4g •Tłuszcze nasycone 13.9g •Sól 1.5g •Węglowodany 79.1g
•Cukry 26.5g •Błonnik pokarmowy 5.4g

Ilość g lub ml

- Chleb graham (1)

30

Czwartek

• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup	15
• Parówka drobiowa	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	120

 Drugie śniadanie •Energia 238.5kcal •Energia 1000.5KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 6.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 20g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
---	----------------

• Serek homogenizowany waniliowy (7)	150
--------------------------------------	-----

 Obiad •Energia 427.7kcal •Energia 1778.1KJ •Białko 19.9g •Tłuszcz 19.1g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 51.5g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 6.6g	Ilość g lub ml
--	----------------

• Zupa selerowa z makaronem (1,7,9)	250
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)	100
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	100
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

 Kolacja •Energia 587.2kcal •Energia 2460.5KJ •Białko 26g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 0.8g •Węglowodany 77.1g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 1.5g	Ilość g lub ml
--	----------------

• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-23):
•Energia 1880.8kcal •Energia 7866.6KJ •Białko 89.4g •Tłuszcz 72.9g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 2.6g •Węglowodany 227.6g
•Cukry 42.7g •Błonnik pokarmowy 13.5g



Piątek 2024-05-24

Pd>6

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

Piątek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 581.3kcal •Energia 2426.8KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 26g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 66.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.6g		
• Chleb graham (1)		30
• Bułka wrocławska (1)		30
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Ser żółty (7)		20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Pasta z ciecierzycy		50
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 43.4kcal •Energia 181.3KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 10g •Cukry 8.5g •Błonnik pokarmowy 1.5g		
• Kiwi		85
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 657.8kcal •Energia 2731.5KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 13.5g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.6g •Węglowodany 110.4g •Cukry 7.7g •Błonnik pokarmowy 9.6g		
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)		250
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4)		100
• Ziemniaki gotowane		200
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 599.5kcal •Energia 2494.7KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 1.9g •Węglowodany 66.9g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 2.4g		
• Bułka wrocławska (1)		60
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Herbata bez cukru		250
• Miód naturalny		25

Piątek

• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-24):
•Energia 1882kcal •Energia 7834.4KJ •Białko 78.7g •Tłuszcz 63.7g •Tłuszcze nasycone 28.1g •Sól 3.9g •Węglowodany 253.7g •Cukry 46.1g •Błonnik pokarmowy 20.1g



Sobota 2024-05-25

Pd>6

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

Sobota

 Śniadanie •Energia 511.5kcal •Energia 2142.2KJ •Białko 19.7g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 1.8g •Węglowodany 66.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.1g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	40
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 309.1kcal •Energia 1296.6KJ •Białko 14.2g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 44.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Jabłka prażone	50
• Płatki owsiane (1)	40
• Słonecznik łuskany	10
 Obiad •Energia 784.1kcal •Energia 3241.7KJ •Białko 31.1g •Tłuszcz 28.8g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 106.5g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 7.9g	Ilość g lub ml

Sobota

• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Makaron z sosem bolońskim (1,9)	350
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 568.7kcal •Energia 2671.5KJ •Białko 28.9g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 85g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 3.8g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-05-25):
•Energia 2173.4kcal •Energia 9351.9KJ •Białko 93.8g •Tłuszcz 77.9g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 3g •Węglowodany 302.7g •Cukry 24.3g •Błonnik pokarmowy 21.1g



Niedziela 2024-05-26

Pd>6

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

Niedziela

 Śniadanie •Energia 629.7kcal •Energia 2637.5KJ •Białko 23.7g •Tłuszcz 26.3g •Tłuszcze nasycone 15.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 74.9g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 5.6g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Ser żółty (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy	25
• Sałata zielona	10

Niedziela

• Pomidor	90
• Jabłka	120
 Drugie śniadanie •Energia 238.5kcal •Energia 1000.5KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 6.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 20g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany waniliowy (7)	150
 Obiad •Energia 739kcal •Energia 3071.8KJ •Białko 52.3g •Tłuszcz 30.2g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 66.7g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 6.2g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250
• Udo z kurczaka gotowane	125
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 625kcal •Energia 2585.2KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 33.3g •Tłuszcze nasycone 12.2g •Sól 1.1g •Węglowodany 61.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.8g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (1,3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Ciastko biszkoptowe z nadzieniem mlecznym 1 szt. (1,3,7)	30

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-05-26):
•Energia 2232.1kcal •Energia 9295.1KJ •Białko 120.4g •Tłuszcz 96.2g •Tłuszcze nasycone 35g •Sól 3.4g •Węglowodany 223.5g •Cukry 19.6g •Błonnik pokarmowy 14.6g



Tabela alergenów

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

Pd>6

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 2028.2kcal •Energia 8469.5KJ •Białko 88.8g •Tłuszcz 76.5g •Tłuszcze nasycone 28.6g •Sól 2.9g •Węglowodany 253.6g •Cukry 32.5g •Błonnik pokarmowy 19.1g