



Poniedziałek 2024-06-10

Pd>6

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 672.4kcal •Energia 2806.6KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 35g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 2.2g •Węglowodany 68.9g •Cukry 18.5g •Błonnik pokarmowy 5.3g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Kiwi	85
 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 641.5kcal •Energia 2638.6KJ •Białko 20.4g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 83.5g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy z herbatą 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
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40

Poniedziałek

• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-06-10):
•Energia 1783kcal •Energia 7408.9KJ •Białko 68.9g •Tłuszcz 76.6g •Tłuszcze nasycone 25.9g •Sól 3g •Węglowodany 208.7g •Cukry 20.7g •Błonnik pokarmowy 19.1g



Wtorek 2024-06-11

Pd>6

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

Wtorek

 Śniadanie •Energia 530.7kcal •Energia 2224KJ •Białko 27g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 2.4g •Węglowodany 53g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.9g	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
• 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 750.4kcal •Energia 3091.9KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 30.2g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 95.4g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 8.5g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Pieczeń rzymska (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250

Wtorek

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
• 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 - 2024-06-11):

•Energia 1798.6kcal •Energia 7461.1KJ •Białko 78.4g •Tłuszcz 71.7g •Tłuszcze nasycone 20.1g •Sól 3.8g •Węglowodany 217.4g •Cukry 24.4g •Błonnik pokarmowy 15.5g



Środa 2024-06-12

Pd>6

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

Środa

Śniadanie

•Energia 647.4kcal •Energia 2712.8KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 18.7g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.1g •Węglowodany 86.8g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 3.9g

Ilość g lub ml

• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	25
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

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 583.8kcal •Energia 2433.9KJ •Białko 12.2g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 0.1g •Węglowodany 114.8g •Cukry 27.3g •Błonnik pokarmowy 6.6g

Ilość g lub ml

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

250

250

100

250



Kolacja

•Energia 635.2kcal •Energia 2655.1KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 36.7g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 2.5g •Węglowodany 44.3g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 2.9g

Ilość g lub ml

- Bułka wrocławska (1)
- Masło ekstra 82% (7)
- Herbata bez cukru
- Pasztet z pieca wieprzowy
- Cytryny
- Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)
- Surówka wiosenna (1,3,7)

50

10

250

50

10

150

200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-06-12):

•Energia 1917.4kcal •Energia 8015.1KJ •Białko 79.4g •Tłuszcz 65.1g •Tłuszcze nasycone 24g •Sól 3.7g •Węglowodany 257.6g •Cukry 58.9g •Błonnik pokarmowy 15.1g



Czwartek 2024-06-13

Pd>6

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

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)
- Bułka wrocławska (1)

30

30

Czwartek

• 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 812.1kcal •Energia 3333.7KJ •Białko 42.8g •Tłuszcz 27.7g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 96.8g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 7.1g

Ilość g lub ml

• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	250
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250

 **Kolacja**
•Energia 914.4kcal •Energia 3881KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 38.2g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 0.7g •Węglowodany 119.5g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 4.1g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe (1,3,7)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-06-13):
•Energia 2445.9kcal •Energia 10201.5KJ •Białko 100.5g •Tłuszcz 91.6g •Tłuszcze nasycone 21.6g •Sól 2.2g •Węglowodany 313.5g •Cukry 31.8g •Błonnik pokarmowy 14.5g



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 624kcal •Energia 2570.1KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 18.7g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 84.6g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 8.8g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy z herbatą 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 - 2024-06-14):
•Energia 1812.4kcal •Energia 7515.9KJ •Białko 74.4g •Tłuszcz 69g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 3.1g •Węglowodany 217.7g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 30.8g



Sobota 2024-06-15

Pd>6

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

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 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 350.6kcal •Energia 1442.4KJ •Białko 11.8g •Tłuszcz 9.5g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 56g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1)	125

Sobota

• Ryż biały gotowany	100
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy z herbatą 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
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-06-15):
•Energia 1513.5kcal •Energia 6292KJ •Białko 50.6g •Tłuszcz 58.8g •Tłuszcze nasycone 24.4g •Sól 4g •Węglowodany 197.6g •Cukry 24.2g •Błonnik pokarmowy 18.2g



Niedziela 2024-06-16

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

Niedziela

• 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 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 (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 498kcal •Energia 2377KJ •Białko 22.3g •Tłuszcz 21.9g •Tłuszcze nasycone 8g •Sól 0.6g •Węglowodany 70.3g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 2.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-16):
•Energia 2045.3kcal •Energia 8788.7KJ •Białko 91.4g •Tłuszcz 76.4g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 2.1g •Węglowodany 269.2g
•Cukry 61.1g •Błonnik pokarmowy 18.1g



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
----	---

Tabela Alergenów

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 1902.3kcal •Energia 7954.7KJ •Białko 77.7g •Tłuszcz 72.7g •Tłuszcze nasycone 23.5g •Sól 3.1g •Węglowodany 240.2g •Cukry 35.1g •Błonnik pokarmowy 18.8g