



Poniedziałek 2025-01-06

Pd>6

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

Poniedziałek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•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	
• 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	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 574.8kcal •Energia 2383KJ •Białko 38.5g •Tłuszcz 13.6g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 76.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.6g	
• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1,7,9)	250
• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 410.1kcal •Energia 1721.6KJ •Białko 15.1g •Tłuszcz 12.4g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 60.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g	
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250

Poniedziałek

• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2025-01-06):
•Energia 1650.9kcal •Energia 6888KJ •Białko 80.6g •Tłuszcz 53.3g •Tłuszcze nasycone 20.4g •Sól 2.5g •Węglowodany 216.5g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 15.2g



Wtorek 2025-01-07

Pd>6

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 555kcal •Energia 2324.4KJ •Białko 30.4g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 0.9g •Węglowodany 68.2g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 3g

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 |
| • Ogórek zielony świeży | 90 |



Drugie śniadanie

•Energia 20.3kcal •Energia 86KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 5g •Cukry 4.2g •Błonnik pokarmowy 0.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------|----|
| • Mandarynki | 60 |
|--------------|----|



Obiad

•Energia 723.8kcal •Energia 3019.5KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 20.8g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 0.8g •Węglowodany 103.9g •Cukry 5.2g •Błonnik pokarmowy 8.8g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) | 300 |
| • Pulpet drobiowy gotowany (1,3) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Sos szpinakowy (1,7) | 100 |
| • Marchew gotowana na parze | 100 |
| • Kompot owocowy 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 - 2025-01-07):
•Energia 1782.4kcal •Energia 7437.2KJ •Białko 85g •Tłuszcz 59.5g •Tłuszcze nasycone 24.4g •Sól 3.3g •Węglowodany 231.7g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 15.4g



Środa 2025-01-08

Pd>6

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

Środa



Śniadanie

•Energia 409.2kcal •Energia 1717.4KJ •Białko 18.8g •Tłuszcz 13.3g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 1.7g •Węglowodany 55.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------|-----|
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Bułka wrocławska (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Wędlina Kurczak Gotowany | 40 |
| • Pomidor | 90 |
| • Roszponka | 5 |



Drugie śniadanie

•Energia 66.1kcal •Energia 278.2KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|-----------|-----|
| • Gruszki | 150 |
|-----------|-----|



Obiad

•Energia 460.4kcal •Energia 1925.5KJ •Białko 20.1g •Tłuszcz 4g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.1g •Węglowodany 88.9g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 3.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa ziemniaczana (1,7,9) | 300 |
| • Makaron z twarogiem bez cukru i bez śmietany (1,7) | 150 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |
| • Jabłka prażone | 100 |



Kolacja

•Energia 419.9kcal •Energia 1760KJ •Białko 15.1g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 47.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 50 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Ser mozzarella (7) | 40 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 5 |

Środa

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2025-01-08):
•Energia 1355.6kcal •Energia 5681KJ •Białko 54.7g •Tłuszcz 36g •Tłuszcze nasycone 15.6g •Sól 2.3g •Węglowodany 208.3g •Cukry 10.6g •Błonnik pokarmowy 12.2g



Czwartek 2025-01-09

Pd>6

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

Czwartek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• 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		Ilość g lub ml
•Energia 46.1kcal •Energia 193.6KJ •Białko 0.6g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.5g		
• Śliwki		100
Obiad		Ilość g lub ml
•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		
• 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		Ilość g lub ml
•Energia 457.2kcal •Energia 1917.5KJ •Białko 22.1g •Tłuszcz 14g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 0.7g •Węglowodany 61.2g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 2.9g		
• Bułka wrocławska (1)		50
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Herbata bez cukru		250
• Pasta twarogowa ze szpinakiem (7)		100
• Pomidor		90

Czwartek

• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami (7)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2025-01-09):
•Energia 1594.2kcal •Energia 6625.3KJ •Białko 80.5g •Tłuszcz 54.4g •Tłuszcze nasycone 19g •Sól 2g •Węglowodany 197g •Cukry 30.9g •Błonnik pokarmowy 13.7g



Piątek 2025-01-10

Pd>6

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

Piątek

Śniadanie •Energia 639.5kcal •Energia 2670.1KJ •Białko 18.2g •Tłuszcz 29.1g •Tłuszcze nasycone 19.1g •Sól 1.8g •Węglowodany 70.8g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 18.8g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Pasztet drobiowy (1,6,9)	50
• Papryka	90
• Roszponka	5
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 743.6kcal •Energia 3084.6KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 110.3g •Cukry 14.4g •Błonnik pokarmowy 5.4g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z grzankami (1,7,9)	325
• Naleśniki z twarogiem 2 szt. (1,3,7)	220
• Sos truskawkowy	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 394.2kcal •Energia 1630.7KJ •Białko 12.9g •Tłuszcz 14.7g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 0.8g •Węglowodany 52.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.2g	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
• Pomidor	90

Piątek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2025-01-10):
•Energia 1830.4kcal •Energia 7609.3KJ •Białko 58.6g •Tłuszcz 65.2g •Tłuszcze nasycone 30.6g •Sól 3.1g •Węglowodany 245.4g •Cukry 34.8g •Błonnik pokarmowy 28.4g



Sobota 2025-01-11

Pd>6

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

Sobota



Śniadanie

•Energia 600.9kcal •Energia 2516.1KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 24.8g •Tłuszcze nasycone 15.4g •Sól 1.9g •Węglowodany 68.4g
•Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 5.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Bułka wrocławska (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Serek wiejski ze szczypiorkiem (7) | 150 |
| • 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 482kcal •Energia 2013.5KJ •Białko 21g •Tłuszcz 9.1g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.4g •Węglowodany 83.1g •Cukry 4.7g
•Błonnik pokarmowy 9.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9) | 300 |
| • Gulasz drobiowy (1) | 100 |
| • Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1) | 200 |
| • Bukiet jarzyn gotowany na parze (9) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 330.8kcal •Energia 1385.9KJ •Białko 10.8g •Tłuszcz 12.1g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 1.2g •Węglowodany 46.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 50 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Polędwica drobiowa (1,6,7) | 40 |

Sobota

• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2025-01-11):
•Energia 1486.8kcal •Energia 6224.6KJ •Białko 61.3g •Tłuszcz 46.9g •Tłuszcze nasycone 23.4g •Sól 3.5g •Węglowodany 213g •Cukry 23.5g •Błonnik pokarmowy 21.7g



Niedziela 2025-01-12

Pd>6

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

Niedziela



Śniadanie

•Energia 713.4kcal •Energia 2998.6KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 0.9g •Węglowodany 109g •Cukry 57.3g •Błonnik pokarmowy 5.8g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------|-----|
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Bułka wrocławska (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Miód naturalny | 25 |
| • Twarożek z maślanką (7) | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Banany | 200 |



Drugie śniadanie

•Energia 241.5kcal •Energia 1011KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 0g •Węglowodany 4.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) | 150 |
|---|-----|



Obiad

•Energia 822.2kcal •Energia 3373.3KJ •Białko 48.6g •Tłuszcz 40.1g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 69.5g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 6.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki (1,9) | 250 |
| • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Surówka z kapusty białej z koperkiem | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 410.3kcal •Energia 1717KJ •Białko 19.5g •Tłuszcz 16.7g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1g •Węglowodany 44.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------|----|
| • Bułka wrocławska (1) | 50 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Ser żółty (7) | 20 |

Niedziela

• Herbata bez cukru	250
• 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 - 2025-01-12):
•Energia 2187.3kcal •Energia 9099.9KJ •Białko 119.3g •Tłuszcz 90.7g •Tłuszcze nasycone 33g •Sól 2.3g •Węglowodany 227.1g •Cukry 60.1g •Błonnik pokarmowy 15.6g



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 1698.2kcal •Energia 7080.8KJ •Białko 77.1g •Tłuszcz 58g •Tłuszcze nasycone 23.7g •Sól 2.7g •Węglowodany 219.9g •Cukry 30.9g •Błonnik pokarmowy 17.5g