



Poniedziałek 2025-01-20

Pd>6

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

Poniedziałek

 Śniadanie •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	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	100
 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 482.5kcal •Energia 1995.6KJ •Białko 14.6g •Tłuszcz 13.4g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 78.7g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 8.3g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek (1,9)	125
• Ryż biały gotowany	100
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Kolacja •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	Ilość g lub ml
• 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 - 2025-01-20):

•Energia 1697.7kcal •Energia 7079.1KJ •Białko 65.9g •Tłuszcz 64.8g •Tłuszcze nasycone 24.1g •Sól 3.1g •Węglowodany 217g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 16.1g



Wtorek 2025-01-21

Pd>6

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 556.2kcal •Energia 2329.5KJ •Białko 30.5g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 0.9g •Węglowodany 68.4g
•Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 3.1g

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 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Ogórek zielony świeży | 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 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 - 2025-01-21):
•Energia 1685.5kcal •Energia 7009KJ •Białko 93.2g •Tłuszcz 52.7g •Tłuszcze nasycone 19.1g •Sól 2.8g •Węglowodany 211.8g •Cukry 29.2g •Błonnik pokarmowy 13.7g



Środa 2025-01-22

Pd>6

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

Środa



Śniadanie

•Energia 553.6kcal •Energia 2134.8KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 15.2g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 81.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.6g

Ilość g lub ml

• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Jogurt owocowy (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta rybno-jarzynowa z miruną (4,9)	80
• 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 482.7kcal •Energia 1999.3KJ •Białko 21.7g •Tłuszcz 9.8g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.1g •Węglowodany 78g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 3.2g

Ilość g lub ml

• Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9)	250
• Makaron z twarogiem bez cukru i bez śmietany (1,7)	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 - 2025-01-22):
•Energia 1482.2kcal •Energia 6001.1KJ •Białko 68g •Tłuszcz 39.4g •Tłuszcze nasycone 16.8g •Sól 1.9g •Węglowodany 220.4g •Cukry 20.8g •Błonnik pokarmowy 15.1g



Czwartek 2025-01-23

Pd>6

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

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 73kcal •Energia 305.1KJ •Białko 0.6g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 17.7g •Cukry 14.6g •Błonnik pokarmowy 2.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------|-----|
| • Jabłko pieczone 1 szt. | 200 |
|--------------------------|-----|



Obiad

•Energia 742.2kcal •Energia 3059.1KJ •Białko 27.4g •Tłuszcz 24.2g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.7g •Węglowodany 104.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1,7,9) | 250 |
| • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany (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 - 2025-01-23):

•Energia 1711.7kcal •Energia 7091.9KJ •Białko 69.9g •Tłuszcz 60g •Tłuszcze nasycone 19.6g •Sól 3.6g •Węglowodany 224.7g •Cukry 35.6g •Błonnik pokarmowy 16g



Piątek 2025-01-24

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 |
| • Roszponka | 5 |
| • Papryka | 90 |



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 670.9kcal •Energia 2762.5KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 85.3g •Cukry 8.7g •Błonnik pokarmowy 5.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa ryżowa (1,7,9) | 250 |
| • Naleśniki z twarogiem 2 szt. (1,3,7) | 220 |
| • Surówka z marchwi i jabłka 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 |
| • Pomidor | 90 |

Piątek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2025-01-24):
•Energia 1859.6kcal •Energia 7731.3KJ •Białko 65.3g •Tłuszcz 76.7g •Tłuszcze nasycone 29.6g •Sól 2.7g •Węglowodany 220.4g •Cukry 29.1g •Błonnik pokarmowy 28.7g



Sobota 2025-01-25

Pd>6

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

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 433.4kcal •Energia 1786.1KJ •Białko 13.9g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 63.4g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 7.7g

Ilość g lub ml

• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• 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 572.3kcal •Energia 2396.9KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 28.6g •Tłuszcze nasycone 16.1g •Sól 1.2g •Węglowodany 51g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.9g

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 wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2025-01-25):
•Energia 1693.2kcal •Energia 7037.7KJ •Białko 64.7g •Tłuszcz 73g •Tłuszcze nasycone 30.3g •Sól 3.5g •Węglowodany 199.9g •Cukry 22.5g •Błonnik pokarmowy 20.8g



Niedziela 2025-01-26

Pd>6

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

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 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

Ilość g lub ml

- | | |
|--------|----|
| • Kiwi | 85 |
|--------|----|



Obiad

•Energia 827.4kcal •Energia 3386.3KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 36.6g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 90.1g •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 twarozku 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 - 2025-01-26):
•Energia 1865kcal •Energia 7733.1KJ •Białko 82.6g •Tłuszcz 72.1g •Tłuszcze nasycone 20g •Sól 2.1g •Węglowodany 224.3g •Cukry 41.2g •Błonnik pokarmowy 16.4g



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 1713.6kcal •Energia 7097.6KJ •Białko 72.8g •Tłuszcz 62.7g •Tłuszcze nasycone 22.8g •Sól 2.8g •Węglowodany 217g •Cukry 28.8g •Błonnik pokarmowy 18.1g