



Poniedziałek 2024-07-22

Pd>6

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

Poniedziałek

 Śniadanie •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	Ilość g lub ml
• 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 •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 629.1kcal •Energia 2617.1KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.5g •Węglowodany 85.8g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 7.7g	Ilość g lub ml
• Zupa wiejska z ziemniakami (1,7,9)	250
• Risotto mięsno-jarzynowe (7,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy 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

Poniedziałek

• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-22):
•Energia 1665.2kcal •Energia 6950.1KJ •Białko 68.7g •Tłuszcz 61.8g •Tłuszcze nasycone 22.1g •Sól 2.6g •Węglowodany 214.9g
•Cukry 24.3g •Błonnik pokarmowy 18.6g



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 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 748.7kcal •Energia 3123.2KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 20g •Tłuszcze nasycone 6.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 110.3g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 9.4g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	250
• 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 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

Wtorek

• 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 - 2024-07-23):
•Energia 1822.5kcal •Energia 7597.9KJ •Białko 85.2g •Tłuszcz 55.9g •Tłuszcze nasycone 25.2g •Sól 2.5g •Węglowodany 247.7g
•Cukry 40g •Błonnik pokarmowy 16.6g



Środa 2024-07-24

Pd>6

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

Środa

 Śniadanie •Energia 409.8kcal •Energia 1720KJ •Białko 18.8g •Tłuszcz 13.3g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 1.7g •Węglowodany 55.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.7g	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
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 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 495.4kcal •Energia 2067.1KJ •Białko 14.2g •Tłuszcz 11.3g •Tłuszcze nasycone 0.8g •Sól 0.3g •Węglowodany 87.4g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 3.7g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami (1,9)	300
• Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8)	150
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100
 Kolacja •Energia 639.2kcal •Energia 2679.4KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 35g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 2.4g •Węglowodany 56.9g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 4.5g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek fromage 80g (7)	80
• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200

Środa

• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-24):
•Energia 1595.4kcal •Energia 6679.8KJ •Białko 58.3g •Tłuszcz 60.1g •Tłuszcze nasycone 15.5g •Sól 4.4g •Węglowodany 211.3g
•Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 13.7g



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)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• 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 639.2kcal •Energia 2639.3KJ •Białko 36.3g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 68.9g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 6.2g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	250
• 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 •Energia 444.2kcal •Energia 1860.8KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 1.7g •Węglowodany 41.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60

Czwartek

• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-25):

•Energia 1802.7kcal •Energia 7486.9KJ •Białko 99.4g •Tłuszcz 66.4g •Tłuszcze nasycone 22.8g •Sól 3g •Węglowodany 207.5g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 11.8g



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 686.9kcal •Energia 2786.8KJ •Białko 22.7g •Tłuszcz 30.3g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.6g •Węglowodany 79.9g •Cukry 4.2g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z kaszą manną (1,7,9)	250
• Jajko sadzone smażone z natką pietruszki (2 szt.) (3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Kompot owocowy 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
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20

Piątek

• 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 - 2024-07-26):

•Energia 1875.3kcal •Energia 7732.7KJ •Białko 66.4g •Tłuszcz 80.6g •Tłuszcze nasycone 28.6g •Sól 3.2g •Węglowodany 213.1g
•Cukry 24.2g •Błonnik pokarmowy 29.3g



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 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 477.5kcal •Energia 1996.5KJ •Białko 22.1g •Tłuszcz 8.6g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 81.7g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 8.8g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	100
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy 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

Sobota

• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-07-27):
•Energia 1634.4kcal •Energia 6821.1KJ •Białko 60.6g •Tłuszcz 57.9g •Tłuszcze nasycone 24.3g •Sól 3.9g •Węglowodany 222.2g
•Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 20g



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
• 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 871.4kcal •Energia 3574.7KJ •Białko 49.5g •Tłuszcz 43.1g •Tłuszcze nasycone 5.7g •Sól 0.9g •Węglowodany 74.2g •Cukry 3.8g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos ziołowy (1,7)	100
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 475.4kcal •Energia 1992.3KJ •Białko 21.6g •Tłuszcz 21.8g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 49.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.9g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10

Niedziela

• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: chrupki kukurydziane 20g	20

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-28):

•Energia 2065.2kcal •Energia 8586KJ •Białko 104.8g •Tłuszcz 82.7g •Tłuszcze nasycone 23.6g •Sól 2.4g •Węglowodany 232.6g
•Cukry 50.1g •Błonnik pokarmowy 16.7g



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 1780.1kcal •Energia 7407.8KJ •Białko 77.6g •Tłuszcz 66.5g •Tłuszcze nasycone 23.2g •Sól 3.2g •Węglowodany 221.3g •Cukry 27.5g •Błonnik pokarmowy 18.1g