



Poniedziałek 2024-05-27

Pd>6

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

Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 475.5kcal •Energia 1994.6KJ •Białko 19.4g •Tłuszcz 13.8g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 1.7g •Węglowodany 71.1g •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
• Wędlina Kurczak Gotowany		40
• 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 631.8kcal •Energia 2628.7KJ •Białko 25.6g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.5g •Węglowodany 86.3g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 7.9g		
• 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		Ilość g lub ml
•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		
• 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 - 2024-05-27):
•Energia 1576.4kcal •Energia 6586.9KJ •Białko 70.9g •Tłuszcz 51.3g •Tłuszcze nasycone 18.9g •Sól 2.8g •Węglowodany 213.6g
•Cukry 24.3g •Błonnik pokarmowy 18.8g



Wtorek 2024-05-28

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 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 709.2kcal •Energia 2954KJ •Białko 35g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 0.7g •Węglowodany 94.7g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7,9)	250
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos szpinakowy (1,7)	100

Wtorek

• Sałata zielona z jogurtem (7)	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
• 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 - 2024-05-28):
•Energia 1783kcal •Energia 7428.6KJ •Białko 87g •Tłuszcz 58g •Tłuszcze nasycone 26g •Sól 2.5g •Węglowodany 232.2g •Cukry 36.1g
•Błonnik pokarmowy 13.6g



Środa 2024-05-29

Pd>6

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

Środa

 Śniadanie •Energia 549.3kcal •Energia 2300.7KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 2.4g •Węglowodany 56.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.7g	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
• 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 527.9kcal •Energia 2190.3KJ •Białko 16.3g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 0.3g •Węglowodany 77.7g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 3.2g

Ilość g lub ml

- Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9)
- Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8)
- Kompot owocowy bez cukru
- Jabłka prażone

250

150

250

100



Kolacja

•Energia 505.8kcal •Energia 2113.5KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 2.3g •Węglowodany 41.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.7g

Ilość g lub ml

- Bułka wrocławska (1)
- Masło ekstra 82% (7)
- Herbata bez cukru
- Pasztet z pieca wieprzowy
- Sałata zielona
- Cytryny
- Papryka czerwona świeża
- Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)

50

10

250

50

10

10

90

150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-29):

•Energia 1634kcal •Energia 6817.9KJ •Białko 77.5g •Tłuszcz 66.2g •Tłuszcze nasycone 17.8g •Sól 5g •Węglowodany 187.7g •Cukry 20.8g •Błonnik pokarmowy 11.4g



Czwartek 2024-05-30

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)

30

Czwartek

• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Biskopty (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 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	Ilość g lub ml
---	----------------

• 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 •Energia 395.7kcal •Energia 1662.3KJ •Białko 18g •Tłuszcz 12.2g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 53.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.8g	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: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-30):
•Energia 1720.2kcal •Energia 7159.9KJ •Białko 84g •Tłuszcz 57.4g •Tłuszcze nasycone 19.6g •Sól 1.9g •Węglowodany 222.6g •Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 13.5g



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 621.2kcal •Energia 2563.7KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 18.7g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 84.7g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Marchew gotowana na parze	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

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 - 2024-05-31):
•Energia 1809.6kcal •Energia 7509.6KJ •Białko 74.3g •Tłuszcz 68.9g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 3.1g •Węglowodany 217.8g
•Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 30g



Sobota 2024-06-01

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 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 681kcal •Energia 2831.4KJ •Białko 31g •Tłuszcz 28.3g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 0.2g •Węglowodany 85.5g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)	150

Sobota

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-06-01):
•Energia 1837.9kcal •Energia 7656KJ •Białko 69.6g •Tłuszcz 77.6g •Tłuszcze nasycone 26.5g •Sól 3.8g •Węglowodany 226.1g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 20.2g



Niedziela 2024-06-02

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 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 kiszanej z olejem	100
• Kompot owocowy 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 - 2024-06-02):
•Energia 2087.8kcal •Energia 8970.7KJ •Białko 105.5g •Tłuszcz 82.8g •Tłuszcze nasycone 23.7g •Sól 2.4g •Węglowodany 253g •Cukry 62.1g •Błonnik pokarmowy 16.3g



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 1778.4kcal •Energia 7447.1KJ •Białko 81.2g •Tłuszcz 66g •Tłuszcze nasycone 22.8g •Sól 3.1g •Węglowodany 221.8g •Cukry 28.7g •Błonnik pokarmowy 17.7g