



Poniedziałek 2025-01-13

Pd>6

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 700.9kcal •Energia 2730.7KJ •Białko 28.1g •Tłuszcz 29.9g •Tłuszcze nasycone 12.8g •Sól 1.2g •Węglowodany 81.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.2g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Jogurt owocowy (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 65.7kcal •Energia 274.6KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.5g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 15.9g •Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 2.6g	Ilość g lub ml
• Jabłka	180
 Obiad •Energia 638.8kcal •Energia 2621.2KJ •Białko 19.6g •Tłuszcz 28.7g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 0.1g •Węglowodany 78g •Cukry 1.1g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)	125
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 537.2kcal •Energia 2232KJ •Białko 22g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 0.9g •Węglowodany 58.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	40

Poniedziałek

• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Mus jaglanka z jagodą (1)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2025-01-13):

•Energia 1942.6kcal •Energia 7858.4KJ •Białko 70.3g •Tłuszcz 82.9g •Tłuszcze nasycone 28g •Sól 2.2g •Węglowodany 234g •Cukry 24.3g •Błonnik pokarmowy 18.3g



Wtorek 2025-01-14

Pd>6

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 582.8kcal •Energia 2441.2KJ •Białko 32g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 12.9g •Sól 0.9g •Węglowodany 64.6g •Cukry 14.2g •Błonnik pokarmowy 4.5g

Ilość g lub ml

• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Mandarynki	60



Drugie śniadanie

•Energia 73kcal •Energia 310KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g

Ilość g lub ml

• Mus owocowy 100g	100
--------------------	-----



Obiad

•Energia 874.7kcal •Energia 3607.4KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 38g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.7g •Węglowodany 108.2g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 8.4g

Ilość g lub ml

• Zupa grysikowa (1,7,9)	250
• Pieczeń rzymska bez strączków (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 484.2kcal •Energia 2022.5KJ •Białko 21.8g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 2.1g •Węglowodany 58.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.4g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250

Wtorek

• Filet drobiowy zapiekany	60
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2025-01-14):
•Energia 2014.7kcal •Energia 8381.1KJ •Białko 85.9g •Tłuszcz 79.4g •Tłuszcze nasycone 27.1g •Sól 3.7g •Węglowodany 247.7g •Cukry 29.1g •Błonnik pokarmowy 17g



Środa 2025-01-15

Pd>6

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

Środa



Śniadanie

•Energia 705.8kcal •Energia 2941.8KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1g •Węglowodany 100.4g
•Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 5.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------------------|-----|
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Bułka wrocławska (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Paprykarz rybny (mintaj) (4,9) | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 100 |
| • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem | 200 |



Drugie śniadanie

•Energia 27.6kcal •Energia 116.2KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 6.6g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 0.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|----------|----|
| • Śliwki | 60 |
|----------|----|



Obiad

•Energia 621.3kcal •Energia 2559.8KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.7g •Węglowodany 78.6g •Cukry 8.2g •Błonnik pokarmowy 8.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9) | 250 |
| • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9) | 250 |
| • Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1) | 100 |
| • Surówka wielowarzywna | 100 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 585.5kcal •Energia 2450.2KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 60.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 60 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Ser mozzarella (7) | 20 |
| • Herbata bez cukru | 250 |

Środa

• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2025-01-15):
•Energia 1940.2kcal •Energia 8068.1KJ •Białko 71.8g •Tłuszcz 75.6g •Tłuszcze nasycone 22.5g •Sól 3g •Węglowodany 246.4g •Cukry 31.2g •Błonnik pokarmowy 18.8g



Czwartek 2025-01-16

Pd>6

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

Czwartek



Śniadanie

•Energia 554kcal •Energia 2316.1KJ •Białko 17.6g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 13.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 61.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------|-----|
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Bułka wrocławska (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Ketchup | 15 |
| • Parówka drobiowa | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |



Drugie śniadanie

•Energia 209.5kcal •Energia 870KJ •Białko 8g •Tłuszcz 11.5g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.4g •Węglowodany 12.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 12g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|----|
| • Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11) | 50 |
|--|----|



Obiad

•Energia 472.5kcal •Energia 1971.2KJ •Białko 8.9g •Tłuszcz 10.1g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.1g •Węglowodany 88.9g •Cukry 24.8g •Błonnik pokarmowy 5.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) | 250 |
| • Ryż biały z jabłkami bez cukru (7) | 250 |
| • Sos truskawkowo-jogurtowy (7) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 607.8kcal •Energia 2545.3KJ •Białko 28.6g •Tłuszcz 21.8g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 0.9g •Węglowodany 74.8g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 1.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 60 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Ser twarogowy mielony (7) | 100 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) | 25 |

Czwartek

• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Biskopity 30g (1,3,6)	30

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2025-01-16):
•Energia 1843.8kcal •Energia 7702.5KJ •Białko 63g •Tłuszcz 71.6g •Tłuszcze nasycone 31.5g •Sól 2.9g •Węglowodany 237.5g •Cukry 46.3g •Błonnik pokarmowy 23.3g



Piątek 2025-01-17

Pd>6

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

Piątek



Śniadanie

•Energia 581.3kcal •Energia 2426.8KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 26g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 66.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------|-----|
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Bułka wrocławska (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Ser żółty (7) | 20 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Pasta z ciecierzycy | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 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 646.1kcal •Energia 2682KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 13.4g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.7g •Węglowodany 108.2g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 10.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9) | 300 |
| • Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Warzywa po grecku - dieta (1,9) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 599.5kcal •Energia 2494.7KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 1.9g •Węglowodany 66.9g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 2.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 60 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Miód naturalny | 25 |

Piątek

• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2025-01-17):
•Energia 1848.9kcal •Energia 7696.6KJ •Białko 78.3g •Tłuszcz 63.3g •Tłuszcze nasycone 27.9g •Sól 3.9g •Węglowodany 247g •Cukry 39.2g •Błonnik pokarmowy 20.2g



Sobota 2025-01-18

Pd>6

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

Sobota



Śniadanie

•Energia 581.5kcal •Energia 2440.9KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 0.8g •Węglowodany 78.3g
•Cukry 30.6g •Błonnik pokarmowy 5.3g

Ilość g lub ml

• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	150



Drugie śniadanie

•Energia 135kcal •Energia 379.5KJ •Białko 5.4g •Tłuszcz 2.3g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 23.6g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 0.5g

Ilość g lub ml

• Jogurt owocowy (7)	150
----------------------	-----



Obiad

•Energia 739.2kcal •Energia 3067.9KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 105.2g
•Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 9.1g

Ilość g lub ml

• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 527.5kcal •Energia 2207.8KJ •Białko 28.4g •Tłuszcz 20g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 0.8g •Węglowodany 60.3g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 5g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250

Sobota

• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2025-01-18):
•Energia 1983.2kcal •Energia 8096.1KJ •Białko 91.8g •Tłuszcz 63.9g •Tłuszcze nasycone 27g •Sól 2.5g •Węglowodany 267.3g •Cukry 32.3g •Błonnik pokarmowy 19.8g



Niedziela 2025-01-19

Pd>6

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

Niedziela



Śniadanie

•Energia 648.1kcal •Energia 2691KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 32.5g •Tłuszcze nasycone 15.1g •Sól 1.7g •Węglowodany 67.7g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 5.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Bułka wrocławska (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Parówka drobiowa | 50 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Jabłka | 120 |



Drugie śniadanie

•Energia 54.8kcal •Energia 228.9KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 13.2g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 2.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|----------|-----|
| • Jabłka | 150 |
|----------|-----|



Obiad

•Energia 700.5kcal •Energia 2914.6KJ •Białko 54.9g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 1g •Sól 0.1g •Węglowodany 66.7g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 6.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki (1,9) | 250 |
| • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli | 150 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Bukiet warzyw gotowanych na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 478.9kcal •Energia 2002.3KJ •Białko 17.4g •Tłuszcz 20.7g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.7g •Węglowodany 54.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------|----|
| • Bułka wrocławska (1) | 60 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Ser żółty (7) | 20 |

Niedziela

• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2025-01-19):
•Energia 1882.3kcal •Energia 7836.7KJ •Białko 95.3g •Tłuszcz 77.6g •Tłuszcze nasycone 27.9g •Sól 3.5g •Węglowodany 202.4g •Cukry 30.5g •Błonnik pokarmowy 17.9g



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 1922.3kcal •Energia 7948.5KJ •Białko 79.5g •Tłuszcz 73.5g •Tłuszcze nasycone 27.4g •Sól 3.1g •Węglowodany 240.3g •Cukry 33.3g •Błonnik pokarmowy 19.3g