



Poniedziałek 2024-09-09

Pd>6

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

Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 609.7kcal •Energia 2534.2KJ •Białko 23g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 1g •Węglowodany 68.4g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 5.5g		
• Chleb graham (1)		30
• Bułka wrocławska (1)		30
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)		100
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
• Jabłka		120
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• Jogurt owocowy (7)		150
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 589.8kcal •Energia 2467.5KJ •Białko 38.6g •Tłuszcz 12.2g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0.1g •Węglowodany 80.2g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 7.4g		
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)		300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli		100
• Ziemniaki gotowane		200
• Brokuły gotowane na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 499.9kcal •Energia 2076.9KJ •Białko 15.4g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 0.9g •Węglowodany 63.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.6g		
• Bułka wrocławska (1)		60
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Herbata bez cukru		250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)		50

Poniedziałek

• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Biskopity 30g (1,3,6)	30

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-09-09):
•Energia 1834.4kcal •Energia 7458.1KJ •Białko 82.4g •Tłuszcz 63g •Tłuszcze nasycone 23.5g •Sól 2.2g •Węglowodany 235.7g •Cukry 19.4g •Błonnik pokarmowy 16g



Wtorek 2024-09-10

Pd>6

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

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 715kcal •Energia 2994.3KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 33.5g •Tłuszcze nasycone 19.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 75.4g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 4.5g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Sałata zielona	10
• Rzodkiewki	90
• Arbuz	150
 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 608.1kcal •Energia 2508.7KJ •Białko 38g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.4g •Węglowodany 76.4g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 7.1g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	250
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 462.3kcal •Energia 1932.4KJ •Białko 14.8g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 0.7g •Węglowodany 55g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.8g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250

Wtorek

• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	40
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-09-10):
•Energia 1858.4kcal •Energia 7745.5KJ •Białko 83.4g •Tłuszcz 72.5g •Tłuszcze nasycone 30.5g •Sól 1.9g •Węglowodany 222.9g •Cukry 26.4g •Błonnik pokarmowy 17.9g



Środa 2024-09-11

Pd>6

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

Środa



Śniadanie

•Energia 664.7kcal •Energia 2769.6KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1g •Węglowodany 90.3g •Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 5.4g

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) (1,4,5,7,8,9,10) | 100 |
| • Pomidor | 100 |
| • Roszponka | 5 |
| • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru | 200 |



Drugie śniadanie

•Energia 45.5kcal •Energia 191.1KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|----------|-----|
| • Morela | 100 |
|----------|-----|



Obiad

•Energia 642.6kcal •Energia 2663.1KJ •Białko 13.1g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 114.4g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Zupa jarzynowa z makaronem (1,7,9) | 300 |
| • Ryż biały z jabłkami bez cukru (7) | 250 |
| • Sos truskawkowo-mleczny (7) | 100 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 640.4kcal •Energia 2683.8KJ •Białko 21.2g •Tłuszcz 34.3g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 0.9g •Węglowodany 62.4g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 4.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 60 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Ser mozzarella (7) | 20 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka | 40 |

Środa

• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-09-11):
•Energia 1993.2kcal •Energia 8307.6KJ •Białko 57.6g •Tłuszcz 74g •Tłuszcze nasycone 24.7g •Sól 2g •Węglowodany 277.9g •Cukry 38.1g •Błonnik pokarmowy 18.7g



Czwartek	
 Śniadanie •Energia 614kcal •Energia 2568.1KJ •Białko 18.8g •Tłuszcz 28.4g •Tłuszcze nasycone 13.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 75.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.4g	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
• Brzoskwinia	120
 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 486.4kcal •Energia 2004.6KJ •Białko 19.6g •Tłuszcz 17.6g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.3g •Węglowodany 63.5g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 6.1g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Gulasz drobiowy (1)	100
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	100
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 596.3kcal •Energia 2499.4KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 0.8g •Węglowodany 78.9g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250

Czwartek

• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-09-12):
•Energia 1795.7kcal •Energia 7486KJ •Białko 74.4g •Tłuszcz 68.2g •Tłuszcze nasycone 29g •Sól 2.7g •Węglowodany 225.2g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 14.3g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 542.1kcal •Energia 2237.5KJ •Białko 22.4g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 12.7g •Sól 1.1g •Węglowodany 56.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.6g	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 jajeczna (3,7)	100
• Pomidor	90
• Roszponka	5
 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 511.2kcal •Energia 2128.3KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 8.7g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 84.3g •Cukry 0.5g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z makaronem (1,7,9)	250
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałata zielona z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 481kcal •Energia 2011.5KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.8g •Węglowodany 47.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	20

Piątek

• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-09-13):
•Energia 1561.9kcal •Energia 6493.4KJ •Białko 76.7g •Tłuszcz 54.3g •Tłuszcze nasycone 26.2g •Sól 3.4g •Węglowodany 194.6g •Cukry 10.5g •Błonnik pokarmowy 13.3g



Sobota	
 Śniadanie •Energia 531.6kcal •Energia 2228KJ •Białko 21.4g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 0.8g •Węglowodany 66.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.1g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	40
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 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 784.1kcal •Energia 3241.7KJ •Białko 31.1g •Tłuszcz 28.8g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 106.5g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 7.9g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Makaron z sosem bolońskim (1,9)	350
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 577.7kcal •Energia 2415.8KJ •Białko 28g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 0.9g •Węglowodany 61g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.8g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10

Sobota

• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Wafelek 1 szt. (1,6,7)	20

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-09-14):
•Energia 2135kcal •Energia 8896.5KJ •Białko 99.5g •Tłuszcz 91.4g •Tłuszcze nasycone 36.6g •Sól 2g •Węglowodany 238.6g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 16.8g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 499.6kcal •Energia 2092.4KJ •Białko 19.8g •Tłuszcz 22.6g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 1.6g •Węglowodany 55.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.7g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Serek fromage 80g (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 54.6kcal •Energia 232.6KJ •Białko 1g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 12.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.3g	Ilość g lub ml
• Nektarynka	120
 Obiad •Energia 739kcal •Energia 3071.8KJ •Białko 52.3g •Tłuszcz 30.2g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 66.7g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 6.2g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250
• Udo z kurczaka gotowane	125
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 548.2kcal •Energia 2291.9KJ •Białko 20.6g •Tłuszcz 27.6g •Tłuszcze nasycone 16.4g •Sól 1.6g •Węglowodany 53.4g •Cukry 5.2g •Błonnik pokarmowy 2.7g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser żółty (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Sałata zielona	10

Niedziela

• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie (7)	16

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-09-15):
•Energia 1841.3kcal •Energia 7688.8KJ •Białko 93.7g •Tłuszcz 80.6g •Tłuszcze nasycone 33.8g •Sól 3.8g •Węglowodany 188.6g •Cukry 15.9g •Błonnik pokarmowy 13.8g



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 1860kcal •Energia 7725.1KJ •Białko 81.1g •Tłuszcz 72g •Tłuszcze nasycone 29.2g •Sól 2.6g •Węglowodany 226.2g •Cukry 20.8g •Błonnik pokarmowy 15.8g