



Poniedziałek 2024-09-16

Pd>6

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

Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• 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		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 630.5kcal •Energia 2622.7KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 21.3g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.5g •Węglowodany 87.6g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 7.7g		
• Zupa wiejska z ziemniakami (1,7,9)		250
• Risotto mięsno-jarzynowe (7,9)		250
• Sos pomidorowy (1,7)		100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 410.1kcal •Energia 1721.6KJ •Białko 15.1g •Tłuszcz 12.4g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 60.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g		
• 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 jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-09-16):
•Energia 1706.7kcal •Energia 7127.7KJ •Białko 67g •Tłuszcz 61g •Tłuszcze nasycone 22.1g •Sól 2.6g •Węglowodany 227.7g •Cukry 24.3g •Błonnik pokarmowy 16.2g



Wtorek	
 Śniadanie •Energia 555kcal •Energia 2324.4KJ •Białko 30.4g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 0.9g •Węglowodany 68.2g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 3g	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
• Ogórek zielony świeży	90
 Drugie śniadanie •Energia 28.9kcal •Energia 120.1KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 6.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.2g	Ilość g lub ml
• Arbuz	150
 Obiad •Energia 723.8kcal •Energia 3019.5KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 20.8g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 0.8g •Węglowodany 103.9g •Cukry 5.2g •Błonnik pokarmowy 8.8g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• 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 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 - 2024-09-17):
•Energia 1791kcal •Energia 7471.3KJ •Białko 85.2g •Tłuszcz 59.5g •Tłuszcze nasycone 24.3g •Sól 3.3g •Węglowodany 233.2g •Cukry 28.9g •Błonnik pokarmowy 14.7g



Środa 2024-09-18

Pd>6

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

Środa



Śniadanie

•Energia 409.2kcal •Energia 1717.4KJ •Białko 18.8g •Tłuszcz 13.3g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 1.7g •Węglowodany 55.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.6g

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 |
| • Pomidor | 90 |
| • Roszponka | 5 |



Drugie śniadanie

•Energia 60kcal •Energia 252KJ •Białko 1.2g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 14.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------|-----|
| • Brzoskwinia | 120 |
|---------------|-----|



Obiad

•Energia 508kcal •Energia 2120KJ •Białko 14.6g •Tłuszcz 12.1g •Tłuszcze nasycone 1.2g •Sól 0.3g •Węglowodany 88.4g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 3.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa ziemniaczana (1,7,9) | 300 |
| • Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8) | 150 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |
| • Jabłka prażone | 100 |



Kolacja

•Energia 574.4kcal •Energia 2407.4KJ •Białko 17.2g •Tłuszcz 31.8g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 55.5g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 4.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|----------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 50 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Ser mozzarella (7) | 40 |
| • 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 - 2024-09-18):

•Energia 1551.5kcal •Energia 6496.8KJ •Białko 51.8g •Tłuszcz 57.4g •Tłuszcze nasycone 15.9g •Sól 2.7g •Węglowodany 213.3g •Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 13.9g



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 46.1kcal •Energia 193.6KJ •Białko 0.6g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.5g	Ilość g lub ml
• Śliwki	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 457.2kcal •Energia 1917.5KJ •Białko 22.1g •Tłuszcz 14g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 0.7g •Węglowodany 61.2g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 2.9g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowa ze szpinakiem (7)	100
• Pomidor	90

Czwartek

• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami (7)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-09-19):
•Energia 1594.2kcal •Energia 6625.3KJ •Białko 80.5g •Tłuszcz 54.4g •Tłuszcze nasycone 19g •Sól 2g •Węglowodany 197g •Cukry 30.9g •Błonnik pokarmowy 13.7g



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
• Papryka	90
• Roszponka	5
 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 842.4kcal •Energia 3420.9KJ •Białko 24.7g •Tłuszcz 36.4g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 102.6g •Cukry 5.6g •Błonnik pokarmowy 10.5g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z grzankami (1,7,9)	325
• 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 394.2kcal •Energia 1630.7KJ •Białko 12.9g •Tłuszcz 14.7g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 0.8g •Węglowodany 52.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.2g	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

Piątek

• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-09-20):
•Energia 1922.2kcal •Energia 7914.7KJ •Białko 56.3g •Tłuszcz 80.2g •Tłuszcze nasycone 31.3g •Sól 3.4g •Węglowodany 235.8g •Cukry 26g •Błonnik pokarmowy 33.2g



Sobota	
Śniadanie •Energia 600.9kcal •Energia 2516.1KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 24.8g •Tłuszcze nasycone 15.4g •Sól 1.9g •Węglowodany 68.4g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 5.4g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	150
• 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 475.5kcal •Energia 1987.7KJ •Białko 21g •Tłuszcz 8.6g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 82.7g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	100
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 330.8kcal •Energia 1385.9KJ •Białko 10.8g •Tłuszcz 12.1g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 1.2g •Węglowodany 46.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40

Sobota

• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-09-21):
•Energia 1480.3kcal •Energia 6198.7KJ •Białko 61.3g •Tłuszcz 46.4g •Tłuszcze nasycone 23.3g •Sól 3.5g •Węglowodany 212.6g •Cukry 23.5g •Błonnik pokarmowy 21.7g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 645.7kcal •Energia 2712.1KJ •Białko 32g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 0.9g •Węglowodany 92.2g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 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
• Miód naturalny	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Nektarynka	120
 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 822.2kcal •Energia 3373.3KJ •Białko 48.6g •Tłuszcz 40.1g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 69.5g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 6.7g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 410.3kcal •Energia 1717KJ •Białko 19.5g •Tłuszcz 16.7g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1g •Węglowodany 44.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser żółty (7)	20

Niedziela

• Herbata bez cukru	250
• 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 - 2024-09-22):
•Energia 2119.7kcal •Energia 8813.4KJ •Białko 119g •Tłuszcz 90.6g •Tłuszcze nasycone 32.8g •Sól 2.3g •Węglowodany 210.4g •Cukry 32.7g •Błonnik pokarmowy 14.8g



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 1737.9kcal •Energia 7235.4KJ •Białko 74.4g •Tłuszcz 64.2g •Tłuszcze nasycone 24.1g •Sól 2.8g •Węglowodany 218.6g •Cukry 25.3g •Błonnik pokarmowy 18.3g