



Poniedziałek 2024-12-23

Pd>6

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

Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 578.6kcal •Energia 2404.4KJ •Białko 23.4g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1g •Węglowodany 69.6g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 5.5g		
• Chleb graham (1)		30
• Bułka wrocławska (1)		30
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)		100
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
• Kiwi		100
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 561.8kcal •Energia 2307.7KJ •Białko 18.7g •Tłuszcz 17.5g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 83.4g •Cukry 0.5g •Błonnik pokarmowy 7.2g		
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)		250
• Ziemniaki gotowane		200
• Sos koperkowy (1,7)		100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze		100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru		250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)		50
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 436.1kcal •Energia 1830.8KJ •Białko 19g •Tłuszcz 13.3g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 60.6g •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	60
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-12-23):
•Energia 1675.5kcal •Energia 6956.9KJ •Białko 70.8g •Tłuszcz 57.7g •Tłuszcze nasycone 20.1g •Sól 1.8g •Węglowodany 220.6g •Cukry 20.5g •Błonnik pokarmowy 14.9g



Wtorek 2024-12-24

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 328.2kcal •Energia 1379.2KJ •Białko 10.1g •Tłuszcz 2.3g •Tłuszcze nasycone 0.9g •Sól 0.7g •Węglowodany 67.4g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 3.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) | 250 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru | 250 |
| • Bułka pszenna 70g (1,3,7) | 70 |



Kolacja

•Energia 682.1kcal •Energia 2822.9KJ •Białko 29.5g •Tłuszcz 17.6g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 104.6g
•Cukry 18.1g •Błonnik pokarmowy 10.8g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Kompot owocowy bez cukru | 200 |
| • Warzywa po grecku - dieta (1,9) | 100 |
| • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9) | 250 |
| • Filet rybny z miruny gotowany (4) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Posiłek nocny: mandarynki 150g | 150 |

Wtorek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-12-24):

•Energia 1610.2kcal •Energia 6714.7KJ •Białko 70.5g •Tłuszcz 38.6g •Tłuszcze nasycone 12.9g •Sól 2.2g •Węglowodany 251g •Cukry 49g •Błonnik pokarmowy 18.9g



Środa 2024-12-25

Pd>6

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

Środa



Śniadanie

•Energia 507.3kcal •Energia 2124.1KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 1.3g •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 |
| • Ser żółty (7) | 20 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Polędwica sopocka wieprzowa (6,10) | 40 |
| • Pomidor | 90 |
| • Roszponka | 10 |



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 660.7kcal •Energia 2749KJ •Białko 38.1g •Tłuszcz 21.8g •Tłuszcze nasycone 5.1g •Sól 0.7g •Węglowodany 79.8g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 6.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa ryżowa (1,7,9) | 250 |
| • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) (1) | 250 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Bukiet warzyw gotowanych na parze | 100 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 492.8kcal •Energia 2062.2KJ •Białko 24.6g •Tłuszcz 14.7g •Tłuszcze nasycone 6.2g •Sól 0.6g •Węglowodany 68.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 50 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka | 60 |

Środa

• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200
• Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-12-25):
•Energia 1711.9kcal •Energia 7148.7KJ •Białko 88.8g •Tłuszcz 57.8g •Tłuszcze nasycone 22.7g •Sól 2.6g •Węglowodany 215.5g •Cukry 20.8g •Błonnik pokarmowy 18g



Czwartek	
 Śniadanie •Energia 482.5kcal •Energia 2002.9KJ •Białko 19.6g •Tłuszcz 21g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 1.7g •Węglowodany 54g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pasztet drobiowy (1,6,9)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	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 719.7kcal •Energia 2962.2KJ •Białko 47.3g •Tłuszcz 31g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 65.9g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 6.7g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki (1,9)	250
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Kolacja •Energia 611.7kcal •Energia 2551.6KJ •Białko 20.1g •Tłuszcz 35.7g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 1.9g •Węglowodany 53.1g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 2.3g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Parówka drobiowa	100

Czwartek

• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-12-26):
•Energia 1879.6kcal •Energia 7791.4KJ •Białko 87.6g •Tłuszcz 88.2g •Tłuszcze nasycone 28.1g •Sól 4.1g •Węglowodany 188.9g •Cukry 39.4g •Błonnik pokarmowy 14.8g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 729.3kcal •Energia 3016KJ •Białko 18.6g •Tłuszcz 38.8g •Tłuszcze nasycone 19.7g •Sól 1.8g •Węglowodany 69.4g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 18.4g	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
• Roszponka	5
• Cukinia gotowana na parze	100
 Drugie śniadanie •Energia 53kcal •Energia 224KJ •Białko 0g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 12g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2g	Ilość g lub ml
• Mus owocowo-warzywny 100g	100
 Obiad •Energia 485.6kcal •Energia 2010.7KJ •Białko 19.3g •Tłuszcz 8.7g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.1g •Węglowodany 83.7g •Cukry 0.5g •Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Makaron z twarogiem bez cukru i bez śmietany (1,7)	150
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
• Jabłka prażone	100
 Kolacja •Energia 496.2kcal •Energia 2074.7KJ •Białko 21.8g •Tłuszcz 22.5g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 52.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser mozzarella (7)	60
• Herbata bez cukru	250
• Pomidor	90

Piątek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-12-27):
•Energia 1764.1kcal •Energia 7325.4KJ •Białko 59.7g •Tłuszcz 70g •Tłuszcze nasycone 27.7g •Sól 2.5g •Węglowodany 217.4g •Cukry 20.9g •Błonnik pokarmowy 25.7g



Sobota	
 Śniadanie •Energia 608.5kcal •Energia 2520.6KJ •Białko 19.4g •Tłuszcz 29.1g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 2.1g •Węglowodany 69.5g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 7g	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 z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120
 Drugie śniadanie •Energia 79kcal •Energia 334KJ •Białko 1.5g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0g •Węglowodany 16g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g (1)	100
 Obiad •Energia 438kcal •Energia 1804.9KJ •Białko 13.9g •Tłuszcz 13.7g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.2g •Węglowodany 66g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami (1,9)	300
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	125
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Kolacja •Energia 577.7kcal •Energia 4647.2KJ •Białko 30.5g •Tłuszcz 29.7g •Tłuszcze nasycone 16.4g •Sól 3.5g •Węglowodany 48.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.5g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Herbata bez cukru	250

Sobota

• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-12-28):
•Energia 1703.2kcal •Energia 9306.7KJ •Białko 65.3g •Tłuszcz 73.3g •Tłuszcze nasycone 30.2g •Sól 5.8g •Węglowodany 200g •Cukry 22.8g •Błonnik pokarmowy 17.9g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 604kcal •Energia 2534.4KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 0.9g •Węglowodany 79.4g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 3.7g	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
• Miód naturalny	25
• 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 732.1kcal •Energia 2993.5KJ •Białko 41.5g •Tłuszcz 28.3g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 76.7g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki (1,9)	250
• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Kolacja •Energia 390.2kcal •Energia 1631.1KJ •Białko 14.9g •Tłuszcz 16.7g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 44.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek z twarożku śmietankowego 17g (7)	17
• Herbata bez cukru	250

Niedziela

• 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 - 2024-12-29):
•Energia 1748.4kcal •Energia 7252KJ •Białko 88.5g •Tłuszcz 63.5g •Tłuszcze nasycone 18.7g •Sól 1.9g •Węglowodany 206.4g •Cukry 37.2g •Błonnik pokarmowy 14.6g



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 1727.6kcal •Energia 7499.4KJ •Białko 75.9g •Tłuszcz 64.2g •Tłuszcze nasycone 22.9g •Sól 3g •Węglowodany 214.3g •Cukry 30.1g •Błonnik pokarmowy 17.8g