



Poniedziałek 2024-04-15

PDz

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1)

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 768.3kcal •Energia 3217.3KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 38.9g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 81.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.5g	
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Mandarynki	50
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 670.7kcal •Energia 2766.8KJ •Białko 23.3g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 84.2g •Cukry 2.5g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (1,3,7,9,10)	300
• Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 565.9kcal •Energia 2385.9KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.1g •Węglowodany 81.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml

Poniedziałek

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Szyńka 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 - 2024-04-15):

•Energia 2103.9kcal •Energia 8784KJ •Białko 82.4g •Tłuszcz 86.7g •Tłuszcze nasycone 31.2g •Sól 4g •Węglowodany 254.1g •Cukry 12.5g •Błonnik pokarmowy 21.5g



Wtorek 2024-04-16

PDz

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1)

Wtorek



Śniadanie

•Energia 751kcal •Energia 3136.4KJ •Białko 27.2g •Tłuszcz 26.2g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 1.4g •Węglowodany 103.8g
•Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 6.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 50 |
| • Chleb graham (1) | 50 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Jogurt owocowy (7) | 100 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10) | 100 |
| • 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 684.4kcal •Energia 2424.5KJ •Białko 27.9g •Tłuszcz 23.3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.5g •Węglowodany 92.4g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 7.8g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) | 300 |
| • Kotlet mielony wieprzowy smażony (1,3) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 603.5kcal •Energia 2517.1KJ •Białko 25.7g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 1.4g •Węglowodany 79.2g
•Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 5.9g

Ilość g lub ml

Wtorek

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Twarożek z rzodkiewką (7)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-16):

•Energia 2082.7kcal •Energia 8261.1KJ •Białko 81.2g •Tłuszcz 71.1g •Tłuszcze nasycone 23.8g •Sól 3.3g •Węglowodany 286g •Cukry 25.6g •Błonnik pokarmowy 21.7g






Środa 2024-04-17

PDz

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1)

Środa

Środa	
 Śniadanie •Energia 769.7kcal •Energia 3233.2KJ •Białko 36.9g •Tłuszcz 22.9g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.5g •Węglowodany 105.2g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 5.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	25
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 51kcal •Energia 213.4KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 11.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Kiwi	100
 Obiad •Energia 1084.2kcal •Energia 4484.8KJ •Białko 40.6g •Tłuszcz 38.7g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 150.9g •Cukry 7.2g •Błonnik pokarmowy 12.6g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)	150
• Kopytka (1,3)	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Środa



Kolacja

•Energia 638.7kcal •Energia 2680.9KJ •Białko 37.4g •Tłuszcz 27.6g •Tłuszcze nasycone 11.6g •Sól 2.8g •Węglowodany 62.8g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-17):

•Energia 2543.7kcal •Energia 10612.3KJ •Białko 115.7g •Tłuszcz 89.7g •Tłuszcze nasycone 29.2g •Sól 4.9g •Węglowodany 330.7g •Cukry 28.7g •Błonnik pokarmowy 26.1g






Czwartek 2024-04-18

PDz

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1)

Czwartek

Czwartek	
 Śniadanie •Energia 899.1kcal •Energia 3747.7KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 32.8g •Tłuszcze nasycone 16.1g •Sól 1.9g •Węglowodany 119.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Ciasto drożdżowe (1,7)	100
• 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 762.7kcal •Energia 3139.1KJ •Białko 42.6g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 97.2g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Czwartek



Kolacja

•Energia 622kcal •Energia 2623.9KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 1.2g •Węglowodany 92.1g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 6.2g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Biszkopty 50g (1,3,6)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-18):

•Energia 2347.9kcal •Energia 9777.7KJ •Białko 105.2g •Tłuszcz 76.5g •Tłuszcze nasycone 29.7g •Sól 3.4g •Węglowodany 319g •Cukry 11.3g •Błonnik pokarmowy 19.7g



Piątek 2024-04-19

PDz

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1)

Piątek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 847.6kcal •Energia 3547.3KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 39.5g •Tłuszcze nasycone 19.5g •Sól 2.3g •Węglowodany 88.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 20.7g	
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• 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
• Papryka czerwona świeża	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 749.8kcal •Energia 3095.1KJ •Białko 34.5g •Tłuszcz 21.3g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 1.1g •Węglowodany 107.5g •Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 10.3g	Ilość g lub ml
• Zupa pieczarkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Kotlet rybny z miruny smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 543.6kcal •Energia 2268.8KJ •Białko 21g •Tłuszcz 19.1g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 73.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml

Piątek

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretki owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-19):

•Energia 2187.1kcal •Energia 9104.2KJ •Białko 85.9g •Tłuszcz 79.9g •Tłuszcze nasycone 32.7g •Sól 4.7g •Węglowodany 279.7g •Cukry 24g •Błonnik pokarmowy 38.5g







Sobota 2024-04-20

PDz

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1)

Sobota

Sobota	
 Śniadanie •Energia 743.4kcal •Energia 3120KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 30.7g •Tłuszcze nasycone 18.1g •Sól 2.6g •Węglowodany 83.9g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser żółty (7)	60
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120
 Drugie śniadanie •Energia 406.8kcal •Energia 1719.6KJ •Białko 10.2g •Tłuszcz 8.3g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 74g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Bułka drożdżowa (1,3,7)	120
 Obiad •Energia 546.3kcal •Energia 2246.1KJ •Białko 21.2g •Tłuszcz 16.2g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.4g •Węglowodany 81.9g •Cukry 3.6g •Błonnik pokarmowy 10.5g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1)	250
• Ryż biały gotowany	100
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 672kcal •Energia 2816.3KJ •Białko 19.7g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.2g •Węglowodany 99.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.9g	Ilość g lub ml

Sobota

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-20):

•Energia 2368.5kcal •Energia 9902KJ •Białko 84.4g •Tłuszcz 78.7g •Tłuszcze nasycone 32g •Sól 5g •Węglowodany 339.5g •Cukry 22.4g •Błonnik pokarmowy 31.1g






Niedziela 2024-04-21


PDz

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1)

Niedziela

Niedziela	
 Śniadanie •Energia 786.8kcal •Energia 3311.4KJ •Białko 35.4g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 12.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 115.6g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• 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 767.9kcal •Energia 3156.3KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 92.5g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 8.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Kotlet schabowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Niedziela

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 568.2kcal •Energia 2682.3KJ •Białko 24.2g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.1g •Węglowodany 90.8g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 6.2g	
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• 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 - 2024-04-21):

•Energia 2176.8kcal •Energia 9378KJ •Białko 95g •Tłuszcz 73g •Tłuszcze nasycone 26.4g •Sól 3g •Węglowodany 310.2g •Cukry 44.8g •Błonnik pokarmowy 23.9g



Tabela alergenów

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1)

PDz

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 porcję w jadłospisie:

•Energia 2258.7kcal •Energia 9402.8KJ •Białko 92.8g •Tłuszcz 79.4g •Tłuszcze nasycone 29.3g •Sól 4g •Węglowodany 302.7g •Cukry 24.2g •Błonnik pokarmowy 26.1g