



Poniedziałek 2024-04-29

PDz

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

Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 768.3kcal •Energia 3217.3KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 38.9g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 81.5g
•Cukry 13.5g •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
• 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

• Kefir (7)	150
-------------	-----

Obiad

•Energia 955kcal •Energia 3999.7KJ •Białko 43.3g •Tłuszcz 18.9g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 1.7g •Węglowodany 158.6g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 19g

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Fasolka po bretońsku (1,5,7,8,9,10)	350
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100

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

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15

Poniedziałek

• Herbata bez cukru	250
• 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 - 2024-04-29):

•Energia 2388.2kcal •Energia 10016.9KJ •Białko 102.4g •Tłuszcz 78.1g •Tłuszcze nasycone 29.6g •Sól 5.5g •Węglowodany 328.5g
•Cukry 14.2g •Błonnik pokarmowy 31.3g



Wtorek 2024-04-30

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


• Jabłka	120
----------	-----

Obiad

•Energia 526.9kcal •Energia 1895.9KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 15.3g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 76.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.9g

• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
------------------------------------	-----

Wtorek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-30):

•Energia 1925.2kcal •Energia 7732.6KJ •Białko 75.8g •Tłuszcz 63.1g •Tłuszcze nasycone 23.6g •Sól 3.1g •Węglowodany 270.4g
•Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 20.8g




Środa 2024-05-01




PDz

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

Środa

 Śniadanie •Energia 684.2kcal •Energia 2871.7KJ •Białko 34.7g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 90.2g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 5.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250

Środa

• 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 10g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Kiwi	100
 Obiad •Energia 826.9kcal •Energia 3398.8KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.6g •Węglowodany 102.3g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Kotlet schabowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 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 - 2024-05-01):

•Energia 2200.8kcal •Energia 9164.8KJ •Białko 106.5g •Tłuszcz 81.5g •Tłuszcze nasycone 27.7g •Sól 4.8g •Węglowodany 267.1g •Cukry 33.8g •Błonnik pokarmowy 23.1g



Czwartek 2024-05-02

PDz

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

Czwartek

Śniadanie

•Energia 777.6kcal •Energia 3240.2KJ •Białko 29.2g •Tłuszcz 26.9g •Tłuszcze nasycone 13.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 105.3g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.4g

	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
• Biszkopty (1,3,6)	50
• 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

• Jogurt naturalny (7)	100
------------------------	-----

Obiad

•Energia 855.3kcal •Energia 3567.3KJ •Białko 24g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.6g •Węglowodany 137.4g •Cukry 11.9g •Błonnik pokarmowy 3.9g

• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Makaron z twarogiem (1,4,7,8)	350
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100

Kolacja

•Energia 1044.2kcal •Energia 4436.1KJ •Białko 32.9g •Tłuszcz 42.1g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 1.2g •Węglowodany 140.3g
•Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 7.7g

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250

Czwartek

• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe (1,3,7)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-02):

•Energia 2741.2kcal •Energia 11510.6KJ •Białko 90g •Tłuszcz 96.7g •Tłuszcze nasycone 26.4g •Sól 3.4g •Węglowodany 393.2g
•Cukry 42.9g •Błonnik pokarmowy 16.9g



Piątek 2024-05-03

PDz

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

Piątek

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

	Ilość g lub ml
• 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


• Mus owocowo-warzywny (szpinak, kiwi, cukinia)	100
---	-----

Obiad

•Energia 658.9kcal •Energia 2721KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 1g •Węglowodany 95.5g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 7.9g

• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)	100

Piątek

• 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
• 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: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-03):

•Energia 2096.2kcal •Energia 8730.1KJ •Białko 83.1g •Tłuszcz 76g •Tłuszcze nasycone 31.1g •Sól 4.6g •Węglowodany 267.6g •Cukry 23.9g •Błonnik pokarmowy 36.1g




Sobota 2024-05-04




PDz

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

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

Sobota

• 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 544.3kcal •Energia 2240.4KJ •Białko 21g •Tłuszcz 16.2g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.4g •Węglowodany 81.6g •Cukry 3.4g •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
• 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 - 2024-05-04):

•Energia 2032.7kcal •Energia 8485.8KJ •Białko 75.2g •Tłuszcz 71.3g •Tłuszcze nasycone 29.6g •Sól 4.2g •Węglowodany 280.2g
•Cukry 22.2g •Błonnik pokarmowy 31.7g



Niedziela 2024-05-05

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

PDz

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 46.3g •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 wielowocowy 200ml	200
-------------------------	-----

Obiad

•Energia 761.3kcal •Energia 3125.8KJ •Białko 41.6g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 85.8g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 7.3g

Ilość g lub ml

• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos ziołowy (1,7)	100
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•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

Ilość g lub ml

• 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

Niedziela

• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-05-05):

•Energia 2170.2kcal •Energia 9347.4KJ •Białko 103.2g •Tłuszcz 70.7g •Tłuszcze nasycone 26.6g •Sól 2.8g •Węglowodany 303.5g
•Cukry 61.2g •Błonnik pokarmowy 22.9g



Tabela alergenów

PDz

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 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

Tabela Alergenów

14. Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2222.1kcal •Energia 9284KJ •Białko 90.9g •Tłuszcz 76.8g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 4.1g •Węglowodany 301.5g •Cukry 31.8g •Błonnik pokarmowy 26.1g