



Poniedziałek 2024-05-13

PDz

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

Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 777.3kcal •Energia 3255.1KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 39.2g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 84.6g
•Cukry 18.5g •Błonnik pokarmowy 7.7g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Kiwi	85
• Rzodkiewki	90

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 669kcal •Energia 2762.1KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 84g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 9.2g

• 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 549.1kcal •Energia 2314.4KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 2.7g •Węglowodany 77.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.2g

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

Poniedziałek

• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-05-13):

•Energia 2094.4kcal •Energia 8745.7KJ •Białko 80.8g •Tłuszcz 86.9g •Tłuszcze nasycone 31.2g •Sól 5.6g •Węglowodany 253.4g
•Cukry 20.8g •Błonnik pokarmowy 22.1g



Wtorek 2024-05-14

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 743.5kcal •Energia 2656.6KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 28.7g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 94.6g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 9.4g

• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
--	-----

Wtorek

• 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
• 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 - 2024-05-14):

•Energia 2141.9kcal •Energia 8493.3KJ •Białko 80.8g •Tłuszcz 76.5g •Tłuszcze nasycone 23.9g •Sól 3.3g •Węglowodany 288.2g
•Cukry 25.8g •Błonnik pokarmowy 23.3g




Środa 2024-05-15




PDz

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

Środa

 Śniadanie •Energia 666.8kcal •Energia 2799.8KJ •Białko 33.6g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 87.4g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 6.3g	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
• Rzodkiewki	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 950kcal •Energia 3971.7KJ •Białko 36.1g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 171.8g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 9.5g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
• Pierogi leniwe z cukrem (1,3,7)	300
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 765kcal •Energia 3210.2KJ •Białko 37.9g •Tłuszcz 40.6g •Tłuszcze nasycone 12.5g •Sól 3g •Węglowodany 65g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 6.5g	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
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-15):

•Energia 2432.8kcal •Energia 10195.1KJ •Białko 108.3g •Tłuszcz 77.2g •Tłuszcze nasycone 32g •Sól 4.7g •Węglowodany 336.1g
•Cukry 56.3g •Błonnik pokarmowy 24.1g



Czwartek 2024-05-16

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

PDz

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 595.4kcal •Energia 2469.9KJ •Białko 40.7g •Tłuszcz 12.7g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 81.2g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 6.7g

Ilość g lub ml

• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

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

Czwartek

• Posiłek nocny: Biszkoty 50g (1,3,6) 50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-16):

•Energia 2180.5kcal •Energia 9108.4KJ •Białko 103.3g •Tłuszcz 66.5g •Tłuszcze nasycone 29g •Sól 3.4g •Węglowodany 303g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 19.4g



Piątek 2024-05-17


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
• Paszтет 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 741.4kcal •Energia 3066.5KJ •Białko 37.8g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 1.1g •Węglowodany 104.3g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 9.9g	Ilość g lub ml
• Zupa pieczarkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z kapusty kiszanej z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Piątek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•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	
• 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 - 2024-05-17):

•Energia 2178.7kcal •Energia 9075.6KJ •Białko 89.2g •Tłuszcz 79g •Tłuszcze nasycone 32.4g •Sól 4.7g •Węglowodany 276.4g •Cukry 23.9g •Błonnik pokarmowy 38.1g




Sobota 2024-05-18

PDz

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

Sobota

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•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	
• 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

Sobota

 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 79kcal •Energia 334KJ •Białko 1.5g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0g •Węglowodany 16g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g	
• Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g (1)	100
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 670.7kcal •Energia 2768.6KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 109.9g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 11.4g	
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1)	250
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
•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	
• 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 - 2024-05-18):

•Energia 2165.1kcal •Energia 9038.9KJ •Białko 78.3g •Tłuszcz 71.6g •Tłuszcze nasycone 29.8g •Sól 4.2g •Węglowodany 309.5g •Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 32g







Niedziela 2024-05-19

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 wieloowocowy 200ml	200
 Obiad •Energia 766.9kcal •Energia 3153.6KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 92.4g •Cukry 2.9g •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
 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
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-05-19):

•Energia 2175.9kcal •Energia 9375.2KJ •Białko 94.9g •Tłuszcz 73g •Tłuszcze nasycone 26.4g •Sól 3g •Węglowodany 310.1g •Cukry 61.2g •Błonnik pokarmowy 23.9g



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
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2195.6kcal •Energia 9147.5KJ •Białko 90.8g •Tłuszcz 75.8g •Tłuszcze nasycone 29.3g •Sól 4.1g •Węglowodany 296.7g •Cukry 31.6g •Błonnik pokarmowy 26.1g