



Poniedziałek 2024-01-22

Dieta dla dzieci i młodzieży 10-18l (22-2

PDz

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 801kcal •Energia 3353.6KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 39.2g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 18.8g •Błonnik pokarmowy 6.8g	
• Chleb pszen(1y)	70
• Chleb graham(1n)	30
• Masło ekstra 82(%)	15
• Kawa zbożowa na mle(1u7)	250
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Pomidor	90
Drugie śniadanie •Energia 90kcal •Energia 376KJ •Białko 2.5g •Tłuszcz 2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt owocow(1y)	100
Obiad •Energia 801.2kcal •Energia 3324.9KJ •Białko 36g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 2.4g •Węglowodany 2.9g •Błonnik pokarmowy 9.8g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem(1n,9)	400
• Makaron ze szpinakiem i twarogiem(1n,9)	370
• Kalafior gotowany	100
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 586.9kcal •Energia 2469.3KJ •Białko 38.2g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 2.2g •Węglowodany 0g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszen(1y)	100
• Masło ekstra 82(%)	15

Poniedziałek

• Herbata b/c	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-01-22):

•Energia 2279kcal •Energia 9523.8KJ •Białko 102.8g •Tłuszcz 78.5g •Tłuszcze nasycone 32.1g •Sól 7.3g •Węglowodany 297.8g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 19.7g



Wtorek 2024-01-23

Dieta dla dzieci i młodzieży 10-18l (22-2

PDz

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

Wtorek

Śniadanie

•Energia 777.1kcal •Energia 3263.9KJ •Białko 27.4g •Tłuszcz 35.5g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 1.3g •Węglowod. 10g •Błonnik pokarmowy 6.1g

Ilość g lub ml

- Chleb pszenny (7) 70
- Chleb graham (7) 30
- Masło ekstra 82% (7) 15
- Kawa zbożowa na mleku (17) 250
- Wędlina szynka tostowa mielona drobiowa (9,10) 60
- Dżem truskawkowy 25
- Sałata zielona 10
- Ogórek zielony świeży 90
- Sałatka z rukolą, pomidorami i nasionami słonecznika 100

Drugie śniadanie

•Energia 124.8kcal •Energia 523.6KJ •Białko 5.2g •Tłuszcz 3.4g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 8.8g •Błonnik pokarmowy 1.8g

Ilość g lub ml

- Kefir (7) 150
- Jabłka 120

Obiad

•Energia 1030.3kcal •Energia 4284.9KJ •Białko 35.4g •Tłuszcz 29.1g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 1.8g •Węglowod. 4g •Błonnik pokarmowy 14.7g

Ilość g lub ml

- Zupa jarzynowa z ziemniakami (9) 400
- Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (9,10) 180
- Kasza gryczana gotowana z tłuszczem 250
- Surówka z marchwi (C) 100

Kolacja

•Energia 595.3kcal •Energia 2488KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 1.4g •Węglowod. 0g •Błonnik pokarmowy 3.9g

Ilość g lub ml

Wtorek

• Chleb pszenny	100
• Masło ekstra 82%	15
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt)	50
• Twarożek z maślanką	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy b/c (C)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-01-23):

•Energia 2527.5kcal •Energia 10560.4KJ •Białko 94.3g •Tłuszcz 88.6g •Tłuszcze nasycone 29.6g •Sól 4.7g •Węglowodany 327.1g •Cukry 22.7g •Błonnik pokarmowy 26.4g



Środa 2024-01-24

Dieta dla dzieci i młodzieży 10-18l (22-2


PDz

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 691.1kcal •Energia 2903KJ •Białko 27.7g •Tłuszcz 29.8g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 10g •Błonnik pokarmowy 5.7g		
• Chleb pszenny (y)		70
• Chleb graham (n)		30
• Ser mozzarella (a)		30
• Masło ekstra 100 (g)		15
• Kawa zbożowa na mleku (k)		250
• Wędlina pieczeń wiedeńska wieprzowo-drobiowa (p, w, 9, 10)		30
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
• Mandarynki		50
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 274.4kcal •Energia 1160KJ •Białko 5.6g •Tłuszcz 5.2g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.6g •Węglowodany 10g •Błonnik pokarmowy 1.6g		
• Bułka drożdżowa (a, 3, 7)		80
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 936.4kcal •Energia 3859.5KJ •Białko 49.6g •Tłuszcz 24.8g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 6.1g •Węglowodany 10g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 9.7g		
• Zupa krupnik z ziemniakami b/s (a, 10)		400
• Filet drobiowy gotowany (b, c)		100
• Ziemniaki gotowane (C)		250
• Sos jasny (l)		100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze		100
• Kompot owocowy b/c		250

Środa

 Kolacja	Ilość g lub ml
• Energia 562kcal • Energia 2365.6KJ • Białko 32.7g • Tłuszcz 15.1g • Tłuszcze nasycone 8.4g • Sól 1.8g • Węglowodany 0g • Błonnik pokarmowy 6.3g	
• Chleb pszenny	100
• Masło ekstra 100g	10
• Herbata b/c	250
• Twarożek z natką pietruszki	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-01-24):

• Energia 2463.9kcal • Energia 10288.2KJ • Białko 115.6g • Tłuszcz 74.9g • Tłuszcze nasycone 22.2g • Sól 9.8g • Węglowodany 334.2g • Cukry 11.2g • Błonnik pokarmowy 23.3g



Czwartek 2024-01-25

Dieta dla dzieci i młodzieży 10-18l (22-2

PDz

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

Czwartek

Śniadanie

•Energia 785.7kcal •Energia 3271.8KJ •Białko 37.7g •Tłuszcz 32.7g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 4.1g •Węglowodany 10g •Błonnik pokarmowy 5.3g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny	70
• Chleb graham	30
• Kefir	150
• Masło ekstra 82%	15
• Kawa zbożowa na mleku	250
• Wędlina polędwica wieprzowa Jena	60
• Sałata zielona	10
• Sałatka z pomidorów z koperkiem (C)	100

Drugie śniadanie

•Energia 16.9kcal •Energia 71.6KJ •Białko 0.2g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 4.2g •Błonnik pokarmowy 0.7g

Ilość g lub ml

• Mandarynki	50
--------------	----

Obiad

•Energia 662kcal •Energia 2771.1KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 6.2g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 3.4g •Węglowodany 11.4g •Błonnik pokarmowy 9.6g

Ilość g lub ml

• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami	400
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym	120
• Ryż biały gotowany	250
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250

Kolacja

•Energia 706.3kcal •Energia 2942.5KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.7g •Węglowodany 0g •Błonnik pokarmowy 4.2g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny	100
-----------------	-----

Czwartek

• Masło ekstra 82 (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Biszkopty 50 (6)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-01-25):

•Energia 2170.9kcal •Energia 9057KJ •Białko 90.6g •Tłuszcz 63.4g •Tłuszcze nasycone 27.3g •Sól 9.2g •Węglowodany 313.2g •Cukry 21.4g •Błonnik pokarmowy 19.8g



Piątek 2024-01-26

Dieta dla dzieci i młodzieży 10-18l (22-2

PDz

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

Piątek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 742.4kcal •Energia 3105.8KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 26.1g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 1.5g •Węglowo •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 11g	
• Chleb pszen (y)	70
• Chleb graham (n)	30
• Masło ekstra 82 (%)	15
• Kawa zbożowa na mle (k)	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Dżem truskawkowy	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Drugie śniadanie •Energia 219kcal •Energia 916.5KJ •Białko 12g •Tłuszcz 9g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 0.1g •Węglowodany 21g • •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany wanili (o)	150
Obiad •Energia 733.3kcal •Energia 3004KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 3.3g •Węglowodany •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z kaszą manną (1,9)	400
• Filet rybny z mintaja gotowany (C) (4,9)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Sałatka z buraczków gotowanych	100
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 683.1kcal •Energia 2869.4KJ •Białko 34.2g •Tłuszcz 26.1g •Tłuszcze nasycone 15.3g •Sól 2.3g •Węglowo •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszen (y)	100

Piątek

• Ser żółty (7)	40
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Twarożek z koperkiem (7)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa (1, 6, 7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-01-26):

• Energia 2377.8kcal • Energia 9895.7KJ • Białko 102.1g • Tłuszcz 86.2g • Tłuszcze nasycone 34g • Sól 7.2g • Węglowodany 298.2g • Cukry 22.2g • Błonnik pokarmowy 22.4g



Sobota 2024-01-27

Dieta dla dzieci i młodzieży 10-18l (22-2)

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

PDz

Sobota

Śniadanie

• Energia 579.6kcal • Energia 2436.7KJ • Białko 26.9g • Tłuszcz 19.7g • Tłuszcze nasycone 10.1g • Sól 1.3g • Węglowodany 47.9g • Cukry 10g • Błonnik pokarmowy 5g

Ilość g lub ml

• Chleb pszen(1y)	70
• Chleb graham(1)	30
• Masło ekstra 82(%)	15
• Kawa zbożowa na mle(1,7)	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Drugie śniadanie

• Energia 199.6kcal • Energia 832.7KJ • Białko 9.8g • Tłuszcz 9.4g • Tłuszcze nasycone 4g • Sól 0g • Węglowodany 27.9g • Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

• Jogurt natural(1y)	200
• Jabłka prażone	50
• płatki owsiane	40

Obiad

• Energia 915.5kcal • Energia 3768KJ • Białko 33.9g • Tłuszcz 30.3g • Tłuszcze nasycone 3.5g • Sól 0.4g • Węglowodany 47.9g • Błonnik pokarmowy 8.7g

Ilość g lub ml

• Zupa grysikowa b/s (1,7,9)	400
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem	370
• Kalafior gotowany na parze	100

Kolacja

• Energia 659.4kcal • Energia 2648.8KJ • Białko 24.7g • Tłuszcz 23.8g • Tłuszcze nasycone 14.5g • Sól 3g • Węglowodany 47.9g • Błonnik pokarmowy 5.1g

Ilość g lub ml

• Chleb pszen(1y)	100
• Masło ekstra 82(%)	15

Sobota

• Serek homogenizowany naturalny	150
• Herbata b/c	250
• Dżem truskawkowy	25
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-01-27):

•Energia 2354.1kcal •Energia 9686.1KJ •Białko 95.4g •Tłuszcz 83.3g •Tłuszcze nasycone 32.1g •Sól 4.8g •Węglowodany 310.9g •Cukry 12.8g •Błoki pokarmowe 18.8g







Niedziela 2024-01-28

Dieta dla dzieci i młodzieży 10-18l (22-2

PDz

Dieta podstawowa dziecięca (P1)

Niedziela

Niedziela	
 Śniadanie •Energia 620kcal •Energia 2602.3KJ •Białko 18.2g •Tłuszcz 25.4g •Tłuszcz nasycone 10g •Sól 1.8g •Węglowodan 10g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (y)	50
• Chleb graham (m)	30
• Masło ekstra 82 (p)	15
• Kawa zbożowa na mleku (k, r)	250
• Pasztet wieprzowo-drobiowy (w, g)	50
• Mus owocowy 100g	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 59.4kcal •Energia 250.8KJ •Białko 2.6g •Tłuszcz 0.7g •Tłuszcz nasycone 0.2g •Sól 1.6g •Węglowodany 1 •Błonnik pokarmowy 3.6g	Ilość g lub ml
• Sok warzywny 330ml	330
 Obiad •Energia 830.7kcal •Energia 3411.2KJ •Białko 51g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcz nasycone 3.3g •Sól 5.5g •Węglowodan 3.4g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (e, n)	400
• Filet drobiowy gotowany (b, c)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Sos pietruszkowy (y, 7, 9)	100
• Sałatka z buraczków gotowanych	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 637.9kcal •Energia 2964.6KJ •Białko 32g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcz nasycone 11.2g •Sól 1.5g •Węglowodan •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 5.1g	Ilość g lub ml

Niedziela

• Chleb pszenny (y)	100
• Masło ekstra 82%	15
• Herbata b/c	250
• Twarożek z rzodkiewką (x)	100
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-01-28):

•Energia 2148kcal •Energia 9229KJ •Białko 103.8g •Tłuszcz 74.1g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 10.3g •Węglowodany 287.8g •Cukry 25.4g •Błonnik pokarmowy 22.6g



Tabela alergenów

Dieta dla dzieci i młodzieży 10-18l (22-2

PDz

Dieta podstawowa dziecięca (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 excelsa</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 2331.6kcal •Energia 9748.6KJ •Białko 100.7g •Tłuszcz 78.4g •Tłuszcze nasycone 28.8g •Sól 7.6g •Węglowodany 309.9g •Cukry 19.6g •Błonnik pokarmowy 21.9g