



Poniedziałek 2024-01-22

Dieta dla dzieci i młodzieży 4-9l (22-29 Pd>6

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
🍽️ Śniadanie •Energia 748.6kcal •Energia 3131.8KJ •Białko 24.2g •Tłuszcz 38.9g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 2.4g •Węglowodany 63.8g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 6.3g	
• Chleb pszen(17)	50
• Chleb graham(17)	30
• Masło ekstra 82(17)	15
• Kawa zbożowa na mle(17)	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 1.5g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt owocow(17)	100
🍽️ Obiad •Energia 600.4kcal •Energia 2479.9KJ •Białko 25.1g •Tłuszcz 15.5g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 63.8g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem(17,9)	250
• Makaron ze szpinakiem i twarogiem(17,9)	250
• Kalafior gotowany	100
• Kompot owocowy b/c	250
🍽️ Kolacja •Energia 508.3kcal •Energia 2136.6KJ •Białko 35.4g •Tłuszcz 21.1g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 1.9g •Węglowodany 63.8g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 2.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszen(17)	70
• Masło ekstra 82(17)	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 1947.2kcal •Energia 8124.2KJ •Białko 87.2g •Tłuszcz 77.5g •Tłuszcze nasycone 31.2g •Sól 5.6g •Węglowodany 230.7g •Cukry 20.7g •Błonnik pokarmowy 16g



Wtorek 2024-01-23

Dieta dla dzieci i młodzieży 4-9l (22-29)

Pd>6

Wtorek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 717.7kcal •Energia 3013.2KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 33.9g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.1g •Węglowodany 10g •Błonnik pokarmowy 5.6g		
• Chleb pszenny (y)		50
• Chleb graham (m)		30
• Masło ekstra 82% (p)		15
• Kawa zbożowa na mleku (k, l)		250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka		60
• Dżem truskawkowy		25
• Sałata zielona		10
• Ogórek zielony świeży		90
• Sałatka z rukolą, pomidorami i nasionami słonecznika		100
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• Kefir (7)		150
• Jabłka		120
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 1030.3kcal •Energia 4284.9KJ •Białko 35.4g •Tłuszcz 29.1g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 1.8g •Węglowodany 4g •Błonnik pokarmowy 14.7g		
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (a, m)		400
• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (w, y, m)		120
• Kasza gryczana gotowana z tłuszczem		250
• Surówka z marchwi (C)		100
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 516.7kcal •Energia 2155.3KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 20.2g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 1g •Węglowodany 0g •Błonnik pokarmowy 3g		

Wtorek

• Chleb pszenny	70
• Masło ekstra 82%	15
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt)	50
• Twarożek z maślaną	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy b/c (C)	200

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

•Energia 2389.5kcal •Energia 9977KJ •Białko 92.4g •Tłuszcz 86.5g •Tłuszcze nasycone 29.5g •Sól 4.1g •Węglowodany 299.1g •Cukry 22.7g •Błonnik pokarmowy 25g



Środa 2024-01-24

Dieta dla dzieci i młodzieży 4-9l (22-29

Pd>6

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 638.7kcal •Energia 2681.2KJ •Białko 25.8g •Tłuszcz 29.5g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.1g •Węglowodany 10g •Błonnik pokarmowy 5.1g		
• Chleb pszenny (y)		50
• Chleb graham (n)		30
• Ser mozzarella (a)		30
• Masło ekstra 100g		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 628.9kcal •Energia 2595.7KJ •Białko 42.9g •Tłuszcz 16.2g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 7.3g •Węglowodany 10.9g •Błonnik pokarmowy 6.3g		
• Zupa krupnik z ziemniakami (1, 0)		250
• Filet drobiowy gotowany (0)		100
• Ziemniaki gotowane (C)		100
• Sos jasny (L)		100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze		100
• Kompot owocowy b/c		250

Środa



Kolacja

•Energia 483.4kcal •Energia 2032.9KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 14.7g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 1.5g •Węglowod
0g •Błonnik pokarmowy 5.5g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny	70
• 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 2025.4kcal •Energia 8469.9KJ •Białko 104.3g •Tłuszcz 65.6g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 10.4g •Węglowodany 257.2g •Cukry 10.9g •
pokarmowy 18.5g



Czwartek 2024-01-25

Dieta dla dzieci i młodzieży 4-9l (22-29)

Pd>6

Czwartek

Czwartek	
 Śniadanie •Energia 733.3kcal •Energia 3050KJ •Białko 35.9g •Tłuszcz 32.4g •Tłuszcze nasycone 13.6g •Sól 3.9g •Węglowodany 10g •Błonnik pokarmowy 4.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (y)	50
• Chleb graham (m)	30
• Kefir (7)	150
• Masło ekstra 82 (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (k)	250
• Wędlina polędwica wieprzowa J (m)	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 409.1kcal •Energia 1713.5KJ •Białko 20.1g •Tłuszcz 5.6g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 3.6g •Węglowodany 9.1g •Błonnik pokarmowy 7.1g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (C)	250
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (w)	120
• Ryż biały gotowany (C)	100
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 627.7kcal •Energia 2609.8KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 0g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (y)	70

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 1786.9kcal •Energia 7445KJ •Białko 79.8g •Tłuszcz 62.1g •Tłuszcze nasycone 27g •Sól 8.8g •Węglowodany 229.8g •Cukry 19.1g •Błonnik 16g



Piątek 2024-01-26

Dieta dla dzieci i młodzieży 4-9l (22-29)

Pd>6

Piątek

	Ilość g lub ml
🌍 Śniadanie •Energia 690kcal •Energia 2884KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 25.8g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 1.3g •Węglowodany 47.5g •Błonnik pokarmowy 10.5g	
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (1)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1)	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 waniliowy (1)	150
🌍 Obiad •Energia 410.5kcal •Energia 1691.5KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 12g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 1.8g •Węglowodany 47.5g •Błonnik pokarmowy 4.7g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z kasza manną (1,2)	250
• Filet rybny z mintaja gotowany (C) (4,9)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	100
• Kompot owocowy b/c	250
• Buraki gotowane tarte	100
🌍 Kolacja •Energia 536.5kcal •Energia 2252.5KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 12.5g •Sól 1.5g •Węglowodany 47.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	70

Piątek

• Ser żółty (7)	20
• 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 1856kcal •Energia 7744.5KJ •Białko 85.4g •Tłuszcz 68g •Tłuszcze nasycone 30.5g •Sól 4.7g •Węglowodany 226.3g •Cukry 20.1g •Błonnik 18.3g



Sobota 2024-01-27

Dieta dla dzieci i młodzieży 4-9l (22-29)

Pd>6

Sobota

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 527.2kcal •Energia 2214.9KJ •Białko 25.1g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.1g •Węglowodany 10g •Błonnik pokarmowy 4.4g	
• Chleb pszenny	50
• Chleb graham	30
• Masło ekstra 82%	15
• Kawa zbożowa na mleku	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 27.1g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny	200
• Jabłka prażone	50
• Nasiona chia	10
Obiad •Energia 837.5kcal •Energia 3450.1KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 1.6g •Węglowodany 2.4g •Błonnik pokarmowy 8.2g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (C,7,9)	250
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem	250
• Kalafior gotowany na parze	100
Kolacja •Energia 580.8kcal •Energia 2316.1KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 23.4g •Tłuszcze nasycone 14.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 0g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny	70
• 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 2145.2kcal •Energia 8813.7KJ •Białko 89g •Tłuszcz 78.9g •Tłuszcze nasycone 31.5g •Sól 5.4g •Węglowodany 274.4g •Cukry 12.4g •Błonnik pokarmowy 17g



Niedziela 2024-01-28

Dieta dla dzieci i młodzieży 4-9l (22-29

Pd>6

Niedziela

	Ilość g lub ml
🌍 Śniadanie •Energia 620kcal •Energia 2602.3KJ •Białko 18.2g •Tłuszcz 25.4g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.8g •Węglowodan 10g •Błonnik pokarmowy 6.4g	
• Chleb pszenny (y)	50
• Chleb graham (m)	30
• Masło ekstra 82 (p)	15
• Kawa zbożowa na mleku (k, l)	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 •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 1.6g •Węglowodany 1 •Błonnik pokarmowy 3.6g	Ilość g lub ml
• Sok warzywny 330ml	330
🌍 Obiad •Energia 551.3kcal •Energia 2279.9KJ •Białko 49.3g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 4.4g •Węglowod 0.9g •Błonnik pokarmowy 4.9g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (e, n)	250
• Filet drobiowy gotowany (e, c)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	100
• Sos pietruszkowy (y, 7, 9)	100
• Kompot owocowy b/c	250
• Buraki gotowane tarte	100
🌍 Kolacja •Energia 559.3kcal •Energia 2631.9KJ •Białko 29.2g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 1.1g •Węglowo •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml

Niedziela

• Chleb pszenny	70
• Masło ekstra 82%	15
• Herbata b/c	250
• Twarożek z rzodkiewką	100
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

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

•Energia 1789.9kcal •Energia 7765KJ •Białko 99.4g •Tłuszcz 62.2g •Tłuszcze nasycone 24.2g •Sól 8.9g •Węglowodany 229.7g •Cukry 22.9g •Błonnik pokarmowy 19.2g



Tabela alergenów

Dieta dla dzieci i młodzieży 4-9l (22-29 Pd>6

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 1991.5kcal •Energia 8334.2KJ •Białko 91.1g •Tłuszcz 71.5g •Tłuszcze nasycone 27.9g •Sól 6.8g •Węglowodany 249.6g •Cukry 18.4g •Błonnik pokarmowy 18.6g