



# Poniedziałek 2024-01-29

## Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 10- 18l

PDz

### Poniedziałek

| Śniadanie  |  | Ilość g lub ml |
|--|--|----------------|
| •Energia 877.7kcal •Energia 3672.1KJ •Białko 29.6g •Tłuszcz 26.4g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 3.1g •Węglowodany 132.7g<br>•Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 6.4g |  |                |
| • Chleb pszenny (1)  |  | 60             |
| • Chleb graham (1)   |  | 40             |
| • Masło ekstra 82% (7)   |  | 15             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)  |  | 250            |
| • Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)   |  | 25             |
| • Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)  |  | 100            |
| • Biszkopty (1,3,6)  |  | 50             |
| • Sałata zielona   |  | 10             |
| • Ogórek kiszony krojony   |  | 90             |
| Drugie śniadanie   |  | Ilość g lub ml |
| •Energia 51kcal •Energia 213.4KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 11.8g •Cukry 0g<br>•Błonnik pokarmowy 1.8g              |  |                |
| • Kiwi   |  | 100            |
| Obiad  |  | Ilość g lub ml |
| •Energia 761.6kcal •Energia 3129.9KJ •Białko 22.4g •Tłuszcz 26.4g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 2.7g •Węglowodany 109.8g<br>•Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 10g    |  |                |
| • Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)   |  | 400            |
| • Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)  |  | 180            |
| • Ryż biały gotowany   |  | 200            |
| • Surówka z kapusty białej z koperkiem (C)   |  | 100            |
| • Kompot owocowy b/c   |  | 250            |

### Poniedziałek



## Kolacja

•Energia 628.9kcal •Energia 2443KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 2.7g •Węglowodany 91.6g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 8.5g

Ilość g lub ml

|  |     |
|--|-----|
| • Chleb pszenny (1)                      | 100 |
| • Masło ekstra 82% (7)                   | 15  |
| • Herbata b/c                            | 250 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)   | 50  |
| • Pasta jarzynowa (9)                    | 100 |
| • Cytryny                                | 10  |
| • Sałata zielona                         | 10  |
| • Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7) | 150 |

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-01-29):

•Energia 2319.2kcal •Energia 9458.3KJ •Białko 74.7g •Tłuszcz 74.2g •Tłuszcze nasycone 25.3g •Sól 8.5g •Węglowodany 345.9g •Cukry 23.3g •Błonnik pokarmowy 26.7g







Wtorek 2024-01-30

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 10- 18l

PDz

## Wtorek

|   |                |
|---|----------------|
|  <b>Śniadanie</b><br>•Energia 620.5kcal •Energia 2607.3KJ •Białko 27.2g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 85.6g<br>•Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 7.1g | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)   | 60             |
| • Chleb graham (1)  | 40             |
| • Masło ekstra 82% (7)  | 15             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)   | 250            |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka   | 60             |
| • Sałata zielona  | 10             |
| • Pomidor   | 90             |
| • Jabłka  | 120            |
|  <b>Drugie śniadanie</b><br>•Energia 343kcal •Energia 1450KJ •Białko 7g •Tłuszcz 6.5g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.7g •Węglowodany 65.2g •Cukry 0g<br>•Błonnik pokarmowy 2g      | Ilość g lub ml |
| • Bułka drożdżowa (1,3,7)   | 100            |
|  <b>Obiad</b><br>•Energia 853.5kcal •Energia 3529.4KJ •Białko 33g •Tłuszcz 34.5g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 0.9g •Węglowodany 104.4g •Cukry 4g<br>•Błonnik pokarmowy 7.8g        | Ilość g lub ml |
| • Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)   | 400            |
| • Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. (9)   | 120            |
| • Ziemniaki puree (7)   | 200            |
| • Surówka z kapusty kiszonej z olejem (C)   | 100            |
|  <b>Kolacja</b><br>•Energia 662.8kcal •Energia 4677.8KJ •Białko 33.5g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 5.3g •Węglowodany 77.1g<br>•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.2g    | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)   | 100            |
| <b>Wtorek</b>   |                |
| • Masło ekstra 82% (7)  | 15             |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| • Herbata b/c                         | 250 |
| • Sok pomidorowy                      | 300 |
| • Twarożek z rzodkiewką (C) (7)       | 100 |
| • Cytryny                             | 10  |
| • Sałata zielona                      | 10  |
| • Ogórek zielony świeży               | 90  |
| • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml | 300 |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-01-30):**

•Energia 2479.8kcal •Energia 12264.5KJ •Białko 100.8g •Tłuszcz 82.5g •Tłuszcze nasycone 32g •Sól 8.3g •Węglowodany 332.3g •Cukry 22.8g •Błonnik pokarmowy 22.1g







Środa 2024-01-31

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 10- 18l

PDz

## Środa

|   |                |
|---|----------------|
|  <b>Śniadanie</b><br>•Energia 666.5kcal •Energia 2783.2KJ •Białko 26g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 2g •Węglowodany 80.8g •Cukry 10g<br>•Błonnik pokarmowy 6.6g   | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)   | 60             |
| • Chleb graham (1)  | 40             |
| • Masło ekstra 82% (7)  | 15             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)   | 250            |
| • Pasta drobiowo-jarzynowa (9)  | 100            |
| • Sałata zielona  | 10             |
| • Mandarynki  | 50             |
| • Papryka czerwona świeża   | 90             |
|  <b>Drugie śniadanie</b><br>•Energia 90kcal •Energia 376KJ •Białko 2.5g •Tłuszcz 2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15.5g •Cukry 0g<br>•Błonnik pokarmowy 0g        | Ilość g lub ml |
| • Jogurt owocowy (7)  | 100            |
|  <b>Obiad</b><br>•Energia 979.7kcal •Energia 4064.7KJ •Białko 27g •Tłuszcz 32.6g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 3.9g •Węglowodany 146.4g •Cukry 12.5g •Błonnik pokarmowy 5g      | Ilość g lub ml |
| • Zupa pomidorowa z ryżem b/ml (1,9)  | 400            |
| • Makaron z twarogiem (1,4,7,8)   | 370            |
| • Kompot owocowy b/c  | 250            |
| • Jabłka prażone  | 50             |
|  <b>Kolacja</b><br>•Energia 630.1kcal •Energia 2628.6KJ •Białko 20.1g •Tłuszcz 26.9g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 3.6g •Węglowodany 77.6g •Cukry 5g<br>•Błonnik pokarmowy 3.7g | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)   | 100            |
| <b>Środa</b>  |                |
| • Masło ekstra 82% (7)  | 15             |

|  |     |
|--|-----|
| • Herbata b/c                          | 250 |
| • Pasztet wieprzowo-drobiowy (3,6)     | 50  |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50  |
| • Cytryny                              | 10  |
| • Sałata zielona                       | 10  |
| • Ogórek kiszony krojony               | 90  |
| • Posiłek nocny: Kisiel owocowy (C)    | 200 |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-01-31):**

•Energia 2366.2kcal •Energia 9852.6KJ •Białko 75.6g •Tłuszcz 89.4g •Tłuszcze nasycone 23.5g •Sól 9.5g •Węglowodany 320.3g •Cukry 27.5g •Błonnik pokarmowy 15.3g







Czwartek 2024-02-01

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 10- 18l

PDz

## Czwartek

| Czwartek  |  | Ilość g lub ml |
|---|--|----------------|
|  <b>Śniadanie</b>          | <b>•Energia 668.9kcal •Energia 2809.2KJ •Białko 35g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 1.3g •Węglowodany 76.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.3g</b>    |                |
| • Chleb pszenny (1)   |  | 60             |
| • Chleb graham (1)  |  | 40             |
| • Kefir (7)   |  | 150            |
| • Masło ekstra 82% (7)  |  | 15             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)   |  | 250            |
| • Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)  |  | 60             |
| • Sałata zielona  |  | 10             |
|  <b>Drugie śniadanie</b> | <b>•Energia 75.1kcal •Energia 310.1KJ •Białko 1.8g •Tłuszcz 2.6g •Tłuszcze nasycone 0.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 12.6g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 3.2g</b>      | Ilość g lub ml |
| • Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (C) (7)   |  | 100            |
|  <b>Obiad</b>            | <b>•Energia 894.3kcal •Energia 3682.5KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 7.3g •Węglowodany 122.2g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 8.7g</b> | Ilość g lub ml |
| • Zupa zacierkowa (1,3,9)   |  | 400            |
| • Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)  |  | 100            |
| • Kasza jęczmienna wiejska gotowana z tłuszczem (C) (1)   |  | 200            |
| • Sos jasny (1)   |  | 100            |
| • Kompot owocowy b/c  |  | 250            |
| • Ogórek kiszony krojony  |  | 100            |
|  <b>Kolacja</b>          | <b>•Energia 593.4kcal •Energia 2499.2KJ •Białko 18.7g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 2.8g •Węglowodany 89.4g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 8.5g</b> | Ilość g lub ml |
| <b>Czwartek</b>   |  |                |
| • Chleb pszenny (1)   |  | 100            |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| • Masło ekstra 82% (7)              | 15  |
| • Herbata b/c                       | 250 |
| • Twarożek z dżemem (7)             | 100 |
| • Cytryny                           | 10  |
| • Sałata zielona                    | 10  |
| • Jabłka                            | 120 |
| • Posiłek nocny: sok warzywny 330ml | 330 |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-01):**

•Energia 2231.7kcal •Energia 9300.9KJ •Białko 83.7g •Tłuszcz 75.2g •Tłuszcze nasycone 28.9g •Sól 11.5g •Węglowodany 300.3g •Cukry 26.5g •Błonnik pokarmowy 24.7g








Piątek 2024-02-02

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 10- 18l

PDz

## Piątek

| Piątek   |                |
|--|----------------|
|  <b>Śniadanie</b><br>•Energia 748.8kcal •Energia 3132.8KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 26.2g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 109.8g<br>•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 12.9g  | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)  | 60             |
| • Chleb graham (1)   | 40             |
| • Masło ekstra 82% (7)   | 15             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)  | 250            |
| • Pasta z ciecierzycy  | 100            |
| • Sałata zielona   | 10             |
| • Gruszki  | 150            |
| • Ogórek zielony świeży  | 90             |
|  <b>Drugie śniadanie</b><br>•Energia 69.8kcal •Energia 294.5KJ •Białko 0.6g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 17.1g •Cukry 6.8g<br>•Błonnik pokarmowy 1.9g | Ilość g lub ml |
| • Sałatka owocowa (C)  | 120            |
|  <b>Obiad</b><br>•Energia 811.2kcal •Energia 3343.7KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 5.1g •Węglowodany 119.1g<br>•Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 11.2g    | Ilość g lub ml |
| • Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl (C) (7,9)  | 400            |
| • Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)   | 120            |
| • Ziemniaki gotowane (C)   | 200            |
| • Sos pietruszkowy (1,7,9)   | 100            |
| • Surówka z marchwi (C)  | 100            |
| • Kompot owocowy b/c   | 250            |
| <b>Piątek</b>  |                |



## Kolacja

Ilość g lub ml

•Energia 568.3kcal •Energia 2371.2KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 22.9g •Tłuszcze nasycone 12.8g •Sól 2.2g •Węglowodany 58.9g  
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.7g

|   |     |
|---|-----|
| • Chleb pszenny (1)                     | 90  |
| • Masło ekstra 82% (7)                  | 15  |
| • Herbata b/c                           | 250 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)  | 50  |
| • Cytryny                               | 10  |
| • Sałata zielona                        | 10  |
| • Pomidor                               | 90  |
| • Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7) | 150 |

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-02-02):

•Energia 2198.3kcal •Energia 9142.2KJ •Białko 88.1g •Tłuszcz 73.6g •Tłuszcze nasycone 27.2g •Sól 8.8g •Węglowodany 305g •Cukry 20.2g •Błonnik pokarmowy 29.7g



Sobota 2024-02-03

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 10- 18l

PDz

## Sobota

| Śniadanie   |  | Ilość g lub ml |
|---|--|----------------|
| •Energia 749.5kcal •Energia 3148.7KJ •Białko 34.4g •Tłuszcz 28.7g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 3g •Węglowodany 89.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.9g    |  |                |
| • Chleb pszenny (1)   |  | 60             |
| • Chleb graham (1)  |  | 40             |
| • Masło ekstra 82% (7)  |  | 15             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)   |  | 250            |
| • Kiełbaska frankfurterka wieprzowa   |  | 100            |
| • Mus owocowy 100g  |  | 100            |
| • Sałata zielona  |  | 10             |
| • Pomidor   |  | 90             |
| Drugie śniadanie  |  | Ilość g lub ml |
| •Energia 54kcal •Energia 228KJ •Białko 2g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g                  |  |                |
| • Sok wieloowocowy 200ml  |  | 200            |
| Obiad   |  | Ilość g lub ml |
| •Energia 866.1kcal •Energia 3589.5KJ •Białko 33.5g •Tłuszcz 29.8g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 5.7g •Węglowodany 118.2g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 8.3g |  |                |
| • Zupa ziemniaczana (1,7,9)   |  | 400            |
| • Gulasz drobiowy (1,9)   |  | 120            |
| • Makaron gotowany świderki (C) (1)   |  | 200            |
| • Surówka colesław (1,3,7,10)   |  | 120            |
| Kolacja   |  | Ilość g lub ml |
| •Energia 598.8kcal •Energia 2810.5KJ •Białko 30.5g •Tłuszcz 19.1g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 1.2g •Węglowodany 93.5g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 4.3g  |  |                |
| • Chleb pszenny (1)   |  | 90             |
| Sobota  |  |                |
| • Masło ekstra 82% (7)  |  | 15             |
| • Herbata b/c   |  | 250            |

|  |     |
|--|-----|
| • Pasta twarogowo-pomidorowa (C) (7)                     | 100 |
| • Cytryny  | 10  |
| • Sałata zielona   | 10  |
| • Ogórek zielony świeży                                  | 90  |
| • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g | 55  |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-02-03):**

•Energia 2268.4kcal •Energia 9776.7KJ •Białko 100.5g •Tłuszcz 78.3g •Tłuszcze nasycone 30g •Sól 9.9g •Węglowodany 313.1g •Cukry 23.6g •Błonnik pokarmowy 22g



# Niedziela 2024-02-04

## Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 10- 18l

PDz

### Niedziela

| Śniadanie   |  | Ilość g lub ml |
|---|--|----------------|
| •Energia 716.6kcal •Energia 3010.2KJ •Białko 27.4g •Tłuszcz 26.3g •Tłuszcze nasycone 15.5g •Sól 2.2g •Węglowodany 93.9g<br>•Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 7.3g |  |                |
| • Chleb pszenny (1)   |  | 60             |
| • Chleb graham (1)  |  | 40             |
| • Ser żółty (7)   |  | 40             |
| • Masło ekstra 82% (7)  |  | 15             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)   |  | 250            |
| • Dżem truskawkowy  |  | 25             |
| • Sałata zielona  |  | 10             |
| • Pomidor   |  | 90             |
| • Jabłka  |  | 120            |
| Drugie śniadanie  |  | Ilość g lub ml |
| •Energia 16.9kcal •Energia 71.6KJ •Białko 0.2g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 4.2g •Cukry 0g<br>•Błonnik pokarmowy 0.7g               |  |                |
| • Mandarynki  |  | 50             |
| Obiad   |  | Ilość g lub ml |
| •Energia 729.7kcal •Energia 3000.8KJ •Białko 23.3g •Tłuszcz 31.3g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 5.4g •Węglowodany 88.6g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 5.5g      |  |                |
| • Zupa rosół z makaronem (1,9)  |  | 400            |
| • Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony (1,3,9)   |  | 100            |
| • Ziemniaki gotowane (C)  |  | 200            |
| • Surówka porowa (3,10)   |  | 100            |
| • Kompot owocowy b/c  |  | 250            |

### Niedziela



## Kolacja

•Energia 673.7kcal •Energia 2800.5KJ •Białko 27.4g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 1.9g •Węglowodany 71.2g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 4g

Ilość g lub ml

|  |     |
|--|-----|
| • Chleb pszenny (1)                        | 100 |
| • Masło ekstra 82% (7)                     | 15  |
| • Herbata b/c                              | 250 |
| • Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (1,3,7)  | 100 |
| • Sałata zielona                           | 10  |
| • Cytryny                                  | 10  |
| • Pomidor                                  | 90  |
| • Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7) | 150 |

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-02-04):

•Energia 2136.8kcal •Energia 8883.1KJ •Białko 78.3g •Tłuszcz 85.7g •Tłuszcze nasycone 31.2g •Sól 9.5g •Węglowodany 257.9g •Cukry 20.1g •Błonnik pokarmowy 17.5g



# Tabela alergenów

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży 10- 18l

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 illinoiesis</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. | Gorzycza 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 <sub>2</sub>   |
| 13. | Łubin i produkty pochodne  |
| 14. | Mięczaki i produkty pochodne   |

### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2285.8kcal •Energia 9811.2KJ •Białko 86g •Tłuszcz 79.8g •Tłuszcz nasycone 28.3g •Sól 9.4g •Węglowodany 310.7g •Cukry 23.4g •Błonnik pokarmowy 22.6g