







# Poniedziałek 2024-01-15

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

PDz

### Poniedziałek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<b>•Energia 543.9kcal •Energia 2282.2KJ •Białko 21.7g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.2g •Węglowodany 59.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.2g</b>	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	60
• Chleb graham (1)	30
• Masło 82%(7)	15
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Szynka Dębową wieprzowa (6,7)	60
• Papryka czerwona (m)	90
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<b>•Energia 73kcal •Energia 310KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g</b>	
• Mus owocowy 100g	100
 Obiad	Ilość g lub ml
<b>•Energia 828.5kcal •Energia 3420.2KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 31g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 4.5g •Węglowodany 116.5g •Cukry 3.8g •Błonnik pokarmowy 11.7g</b>	
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl (C) (7,9)	400
• Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzyw (1,9)	370
• Kompot owocowy b/c	250
• Mizeria z jogurtem	120
 Kolacja	Ilość g lub ml
<b>•Energia 713.3kcal •Energia 2979.8KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 3.3g •Węglowodany 92.1g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 13g</b>	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	90
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	15

# Poniedziałek

• Herbata b/c (C)	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)	50
• Pasta jarzynowa (9)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i ogórkiem (1,7)	150

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-01-15):

•Energia 2158.6kcal •Energia 8992.2KJ •Białko 73.7g •Tłuszcz 83.7g •Tłuszcze nasycone 28.2g •Sól 9g •Węglowodany 284.2g •Cukry 11.2g •Błonnik pokarmowy 31.6g







# Wtorek 2024-01-16

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

PDz

### Wtorek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 549.9kcal •Energia 2283.1KJ •Białko 21.2g •Tłuszcz 27.2g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 2.2g •Węglowodany 69.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.4g</p>	
<p>• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże</p>	60
<p>• Chleb graham (1)</p>	30
<p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	15
<p>• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)</p>	250
<p>• Pasta z fasoli czerwonej z pietruszką (C)</p>	100
<p>• Sałata zielona Sałata masłowa</p>	10
<p>• Pomidor</p>	90
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 274.4kcal •Energia 1160KJ •Białko 5.6g •Tłuszcz 5.2g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.6g •Węglowodany 52.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g</p>	
<p>• Bułka drożdżowa (1,3,7)</p>	80
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 695.1kcal •Energia 2895.2KJ •Białko 34.3g •Tłuszcz 19.8g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 3.2g •Węglowodany 98.8g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 9.2g</p>	
<p>• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)</p>	400
<p>• Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. (9)</p>	120
<p>• Ziemniaki gotowane (C)</p>	250
<p>• Surówka z kapusty białej z koperkiem</p>	120
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 554.4kcal •Energia 2334.6KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 18.7g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 1.7g •Węglowodany 69.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.3g</p>	
<p>• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże</p>	90
<p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	15
<p>• Herbata b/c (C)</p>	250
<p>• Twarożek z natką pietruszki (7)</p>	100
<p>• Cytryny</p>	10

# Wtorek

• Sałata zielona Sałata masłowa	20
• Ogórek zielony świeży	80
• Posiłek nocny: mandarynki 150g	150

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-01-16):

•Energia 2073.8kcal •Energia 8672.8KJ •Białko 90.5g •Tłuszcz 70.9g •Tłuszcze nasycone 27.7g •Sól 7.7g •Węglowodany 289.7g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 25.5g







# Środa 2024-01-17

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

PDz

### Środa

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 610.2kcal •Energia 2532.2KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 12.8g •Sól 1.7g •Węglowodany 60.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.7g</p>	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	60
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	15
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (1,3,7)	100
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 16.9kcal •Energia 71.6KJ •Białko 0.2g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 4.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.7g</p>	
• Mandarynki	50
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 953kcal •Energia 3932.9KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 26.9g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 1.1g •Węglowodany 146.5g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 8.8g</p>	
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	400
• Makaron z sosem pomidorowo-drobiowym (1)	370
• Bukiet warzyw gotowany na parze (9)	120
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 677.7kcal •Energia 2852.6KJ •Białko 35.1g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 11.6g •Sól 2.9g •Węglowodany 89.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.5g</p>	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	90
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	15
• Herbata b/c (C)	250
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) (4,7)	100
• Cytryny	10

# Środa

• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy	90
• Posiłek nocny: Biszkopty 50g (1,3,6)	50

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-01-17):

•Energia 2257.8kcal •Energia 9389.3KJ •Białko 91.8g •Tłuszcz 77.9g •Tłuszcze nasycone 27.6g •Sól 5.7g •Węglowodany 300.2g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 17.8g



# Czwartek 2024-01-18

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

PDz

### Czwartek

Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 724kcal •Energia 3031.7KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 40g •Tłuszcze nasycone 17.1g •Sól 2.1g •Węglowodany 66.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.4g</p>	
<p>• Bułka grahamka 50g (1) Mąka PSZENNA, mieszanka piekarska [mąka PSZENNA graham; otręby PSZENNE; sól; GLUTEN PSZENNY; mąka PSZENNA; przeciwutleniacz: E300], woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, mieszanka piekarska [mąka PSZENNA; glukoza; przeciwutleniacz: E300], sól</p>	50
<p>• Chleb pszenny(1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże</p>	50
<p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	15
<p>• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)</p>	250
<p>• Parówka drobiowa</p>	100
<p>• Sałata zielona Sałata masłowa</p>	10
<p>• Papryka czerwona (m)</p>	80
Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•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</p>	
<p>• Jabłka</p>	120
Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 846.5kcal •Energia 3488.9KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 4.7g •Węglowodany 115.9g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 10.2g</p>	
<p>• Zupa zacierkowa (1,3,9)</p>	400
<p>• Kotlet pożarski drobiowy smażony (1,3,9)</p>	120
<p>• Ziemniaki gotowane (C)</p>	250
<p>• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka (C)</p>	120
<p>• Kompot owocowy b/c</p>	250
Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 527.1kcal •Energia 4430.9KJ •Białko 18.2g •Tłuszcz 20.2g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 4.7g •Węglowodany 71.5g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 7.8g</p>	
<p>• Chleb pszenny(1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże</p>	90
<p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	15

# Czwartek

• Herbata b/c (C)	250
• Pasta jarzynowa (9)	100
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 330ml	330

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-01-18):

•Energia 2141.4kcal •Energia 11134.6KJ •Białko 75.9g •Tłuszcz 88.4g •Tłuszcze nasycone 30.6g •Sól 11.5g •Węglowodany 264.3g •Cukry 21.2g •Błonnik pokarmowy 25.2g





# Piątek 2024-01-19

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

PDz

### Piątek

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 574.9kcal •Energia 2414.6KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 12.7g •Sól 1.9g •Węglowodany 63.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.8g	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	60
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	15
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Twarożek z natką pietruszki (7)	100
• Pomidor	90
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
<b>Drugie śniadanie</b> •Energia 133.5kcal •Energia 558.7KJ •Białko 2.7g •Tłuszcz 4.4g •Tłuszcze nasycone 0.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 21.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.2g	Ilość g lub ml
• Sałatka ryżowa z warzywami (C) (1,3,7)	100
<b>Obiad</b> •Energia 802.4kcal •Energia 3330.8KJ •Białko 39g •Tłuszcz 27.4g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 3.4g •Węglowodany 102.8g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 8.2g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z kaszą manną (1,7,9)	400
• Filet rybny z mintaja panierowany smażony (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (7)	250
• Surówka z pora i jabłka (C) (1,3,7)	120
• Kompot owocowy b/c	250
<b>Kolacja</b> •Energia 605kcal •Energia 3036.6KJ •Białko 20g •Tłuszcz 20g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 1.1g •Węglowodany 115.7g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	90
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	15
• Herbata b/c (C)	250
• Dżem z czarnej porzeczki 25g	25

# Piątek

• Twarożek z dżemem (7)	100
• Cytryny	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 50g	50

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-01-19):

•Energia 2115.9kcal •Energia 9340.8KJ •Białko 95.5g •Tłuszcz 73g •Tłuszcze nasycone 32.3g •Sól 6.9g •Węglowodany 303.8g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 20.2g







# Sobota 2024-01-20

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

PDz

### Sobota

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 478.6kcal •Energia 2012.5KJ •Białko 19.8g •Tłuszcz 18.1g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 2g •Węglowodany 57.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.1g</p>	
<p>• Bułka grahamka 50g (1) Mąka PSZENNA, mieszanka piekarska [mąka PSZENNA graham; otręby PSZENNE; sól; GLUTEN PSZENNY; mąka PSZENNA; przeciwutleniacz: E300], woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, mieszanka piekarska [mąka PSZENNA; glukoza; przeciwutleniacz: E300], sól</p>	50
<p>• Chleb pszenny(1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże</p>	50
<p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	15
<p>• Herbata b/c (C)</p>	250
<p>• Szynkowa Dębowa wieprzowa (6,10) mięso wieprzowe 81%, woda, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja zagęszczająca: karagen</p>	60
<p>• Pomidor</p>	90
<p>• Sałata zielona Sałata masłowa</p>	10
<p>• Cytryny</p>	10
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g</p>	
<p>• Jogurt naturalny (7) MLEKO, MLEKO w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych.</p>	100
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 920.3kcal •Energia 3838KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 128.7g •Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 14.1g</p>	
<p>• Zupa brokułowa z ziemniakami b/s (C) (1,7,9)</p>	400
<p>• Gulasz drobiowy (1,9)</p>	120
<p>• Kasza gryczana gotowana z tłuszczem (C)</p>	250
<p>• Surówka z marchwi (C)</p>	120
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 588.4kcal •Energia 2448KJ •Białko 20.9g •Tłuszcz 22g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 76g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.9g</p>	
<p>• Chleb pszenny(1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże</p>	90

# Sobota

• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	15
• Herbata b/c (C)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	100
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-01-20):

•Energia 2051.3kcal •Energia 8565.6KJ •Białko 79.8g •Tłuszcz 66.8g •Tłuszcze nasycone 24.9g •Sól 6.2g •Węglowodany 272.8g •Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 22.1g







# Niedziela 2024-01-21

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

PDz

### Niedziela

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<b>•Energia 532.6kcal •Energia 2240.9KJ •Białko 25.7g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 2.4g •Węglowodany 67.3g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 8.7g</b>	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	60
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	15
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka mięso z piersi indyka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik, aromat, substancja konserwująca: azotan sodu	60
• Pasta jarzynowa (9)	100
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<b>•Energia 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g</b>	
• Kefir (7)	150
 Obiad	Ilość g lub ml
<b>•Energia 752.3kcal •Energia 3087.4KJ •Białko 29.8g •Tłuszcz 27.7g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 4.6g •Węglowodany 97g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 8.6g</b>	
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem	120
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
<b>•Energia 606.1kcal •Energia 2534.3KJ •Białko 21.6g •Tłuszcz 25.4g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 1.7g •Węglowodany 73.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g</b>	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	90
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	15
• Herbata b/c (C)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100

# Niedziela

• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-01-21):

•Energia 1990kcal •Energia 8276.6KJ •Białko 86.7g •Tłuszcz 75.8g •Tłuszcze nasycone 24.9g •Sól 8.7g •Węglowodany 245.3g •Cukry 8.6g •Błonnik pokarmowy 23.1g



# Tabela alergenów

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

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

#### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2112.7kcal •Energia 9196KJ •Białko 84.9g •Tłuszcz 76.6g •Tłuszcze nasycone 28g •Sól 8g •Węglowodany 280g •Cukry 7.6g •Błonnik pokarmowy 23.7g