



Poniedziałek 2024-07-08

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	Ilość g lub ml
• 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	Ilość g lub ml
• 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	Ilość g lub ml
• 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 - 2024-07-08):
•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



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	Ilość g lub ml
• Jabłka	120
 Obiad •Energia 799.6kcal •Energia 3288.6KJ •Białko 30.4g •Tłuszcz 36g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.5g •Węglowodany 94.4g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Pieczeń rzymska (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

Wtorek

• 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 - 2024-07-09):

•Energia 2197.9kcal •Energia 9125.3KJ •Białko 83.6g •Tłuszcz 83.7g •Tłuszcze nasycone 26g •Sól 3.3g •Węglowodany 287.9g •Cukry 25.8g •Błonnik pokarmowy 23.5g



Środa 2024-07-10

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 |
| • 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 698.4kcal •Energia 2918.3KJ •Białko 15.9g •Tłuszcz 11.1g •Tłuszcze nasycone 4.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 137.9g
•Cukry 31.1g •Błonnik pokarmowy 9.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) | 300 |
| • Ryż biały z jabłkami bez cukru (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 |

Środa

• 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 - 2024-07-10):
•Energia 2181.2kcal •Energia 9141.7KJ •Białko 88.1g •Tłuszcz 73.3g •Tłuszcze nasycone 29.9g •Sól 4.6g •Węglowodany 302.2g
•Cukry 62.8g •Błonnik pokarmowy 24.1g



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

Czwartek

 Śniadanie •Energia 777.6kcal •Energia 3240.2KJ •Białko 29.2g •Tłuszcz 26.9g •Tłuszcze nasycone 13.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 105.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.4g	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
• Biskopity (1,3,6)	50
• 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 618.1kcal •Energia 2558.6KJ •Białko 41g •Tłuszcz 15.3g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.3g •Węglowodany 79.6g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Mizeria z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 498.5kcal •Energia 2100.4KJ •Białko 22.3g •Tłuszcz 15.9g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.1g •Węglowodany 68.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15

Czwartek

• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-11):

•Energia 1958.3kcal •Energia 8166.2KJ •Białko 96.4g •Tłuszcz 61.1g •Tłuszcze nasycone 26g •Sól 3.1g •Węglowodany 263.7g •Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 17.9g



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

Piątek	
 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	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet 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 kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •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	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15

Piątek

• 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 - 2024-07-12):

•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 2024-07-13

PDz

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

Sobota



Śniadanie

•Energia 692.5kcal •Energia 2880.9KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 29g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 2.6g •Węglowodany 88g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 9.1g

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 z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120



Drugie śniadanie

•Energia 79kcal •Energia 334KJ •Białko 1.5g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0g •Węglowodany 16g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g

Ilość g lub ml

• Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g (1)	100
--	-----



Obiad

•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

Ilość g lub ml

• 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

•Energia 673.2kcal •Energia 2834.3KJ •Białko 28.4g •Tłuszcz 27.8g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 2.5g •Węglowodany 76.7g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 5.1g

Ilość g lub ml

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

Sobota

• Ser żółty (7)	60
• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-07-13):
•Energia 2115.3kcal •Energia 8817.8KJ •Białko 76.8g •Tłuszcz 74.1g •Tłuszcze nasycone 30.3g •Sól 5.5g •Węglowodany 290.6g
•Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 27.8g



Niedziela 2024-07-14

PDz

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

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

Niedziela

• 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 - 2024-07-14):

•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 2128.8kcal •Energia 8921.1KJ •Białko 87.1g •Tłuszcz 75.9g •Tłuszcze nasycone 28.9g •Sól 4.2g •Węglowodany 283.5g •Cukry 32.9g •Błonnik pokarmowy 25.3g