



Poniedziałek 2024-12-23

PDz

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 683.4kcal •Energia 2852.9KJ •Białko 26g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 1.4g •Węglowodany 85.3g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 7.9g	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 drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Rzodkiewki	90
• Kiwi	100
 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 541.4kcal •Energia 2236.1KJ •Białko 19.5g •Tłuszcz 12.8g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 89.1g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
 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

Poniedziałek

• Masło ekstra 82% (7)	15
• 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 - 2024-12-23):
•Energia 1872.9kcal •Energia 7817.4KJ •Białko 78g •Tłuszcz 61g •Tłuszcze nasycone 25.2g •Sól 4.4g •Węglowodany 259.1g •Cukry 20.6g •Błonnik pokarmowy 20.7g



Wtorek 2024-12-24

PDz

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

Wtorek

 Śniadanie •Energia 727.8kcal •Energia 3055.9KJ •Białko 34.2g •Tłuszcz 22.5g •Tłuszcze nasycone 12.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 98.9g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 5.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	50
• 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 377.4kcal •Energia 1575.9KJ •Białko 10.6g •Tłuszcz 8g •Tłuszcze nasycone 1g •Sól 0.7g •Węglowodany 66.4g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
 Kolacja •Energia 803.6kcal •Energia 3333.1KJ •Białko 29.3g •Tłuszcz 18.1g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 132.9g •Cukry 17.1g •Błonnik pokarmowy 10.8g	Ilość g lub ml
• Kompot owocowy bez cukru	200
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Uszka z kapustą i grzybami (1,3)	50
• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)	100
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Ziemniaki gotowane	200

Wtorek

• Posiłek nocny: mandarynki 150g

150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-12-24):
•Energia 1952.6kcal •Energia 8148KJ •Białko 74.4g •Tłuszcz 49g •Tłuszcze nasycone 15.6g •Sól 3.5g •Węglowodany 308.8g •Cukry 60.2g •Błonnik pokarmowy 22.2g



Środa 2024-12-25

PDz

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

Środa



Śniadanie

•Energia 988.2kcal •Energia 4154.6KJ •Białko 34.5g •Tłuszcz 37.4g •Tłuszcze nasycone 18g •Sól 2g •Węglowodany 131.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 8.8g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 50 |
| • Chleb graham (1) | 50 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Ser żółty (7) | 20 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Polędwica sopocka wieprzowa (6,10) | 40 |
| • Ciasto piernik (1,3,7) | 100 |
| • Rzodkiewki | 90 |
| • Roszponka | 10 |



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 624.3kcal •Energia 2617KJ •Białko 38.5g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 0.7g •Węglowodany 82.6g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.8g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa ryżowa (1,7,9) | 300 |
| • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) (1) | 250 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Bukiet warzyw gotowanych na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 600.4kcal •Energia 2524.6KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 2.7g •Węglowodany 85.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------------|----|
| • Chleb pszenny (1) | 50 |
| • Chleb graham (1) | 50 |

Środa

• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330
• Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-12-25):
•Energia 2263.9kcal •Energia 9509.6KJ •Białko 102g •Tłuszcz 73.4g •Tłuszcze nasycone 32g •Sól 5.5g •Węglowodany 311.4g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 27.1g



Czwartek 2024-12-26

PDz

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

Czwartek



Śniadanie

•Energia 640.6kcal •Energia 2672KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 1.9g •Węglowodany 71.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5g

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 | 40 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Ogórek zielony świeży | 90 |



Drugie śniadanie

•Energia 65.7kcal •Energia 274.6KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.5g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 15.9g •Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 2.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|----------|-----|
| • Jabłka | 180 |
|----------|-----|



Obiad

•Energia 660.6kcal •Energia 2732.6KJ •Białko 32.1g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.6g •Węglowodany 88.6g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 8.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------------------------|-----|
| • Zupa rosół z makaronem (1,9) | 300 |
| • Kotlet schabowy smażony (1,3) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Marchew gotowana na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 663.8kcal •Energia 2787.5KJ •Białko 32.7g •Tłuszcz 29.4g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 2.8g •Węglowodany 69.8g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 5.8g

Ilość g lub ml

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

Czwartek

• Herbata bez cukru	250
• Ketchup saszetki	12
• Kielbaska frankfurterka wieprzowa	100
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-12-26):
•Energia 2030.8kcal •Energia 8466.8KJ •Białko 92.6g •Tłuszcz 79.3g •Tłuszcze nasycone 27.1g •Sól 5.4g •Węglowodany 245.6g •Cukry 39.2g •Błonnik pokarmowy 21.7g



Piątek 2024-12-27

PDz

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

Piątek	
 Śniadanie •Energia 937.4kcal •Energia 3893.2KJ •Białko 30.2g •Tłuszcz 49.2g •Tłuszcze nasycone 20.2g •Sól 2.3g •Węglowodany 87.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 20.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	60
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Roszponka	10
• Cukinia gotowana na parze	100
 Drugie śniadanie •Energia 53kcal •Energia 224KJ •Białko 0g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 12g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2g	Ilość g lub ml
• Mus owocowo-warzywny 100g	100
 Obiad •Energia 611.7kcal •Energia 2557.4KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 5.9g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.9g •Węglowodany 112g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 4.2g	Ilość g lub ml
• Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany (1,7)	250
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100
 Kolacja •Energia 717.6kcal •Energia 2999.6KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 27.6g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.1g •Węglowodany 95.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 11.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser mozzarella (7)	20

Piątek

• Herbata bez cukru	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-12-27):
•Energia 2319.7kcal •Energia 9674.2KJ •Białko 86.7g •Tłuszcz 82.8g •Tłuszcze nasycone 32.3g •Sól 4.4g •Węglowodany 307.3g •Cukry 20.6g •Błonnik pokarmowy 38.1g



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 607.2kcal •Energia 2508.2KJ •Białko 20.1g •Tłuszcz 19.9g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 89.5g •Cukry 2.6g •Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami (1,9)	300
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 729.1kcal •Energia 2937KJ •Białko 35.1g •Tłuszcz 32.6g •Tłuszcze nasycone 18.7g •Sól 3.5g •Węglowodany 67.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15

Sobota

• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-12-28):
•Energia 2107.8kcal •Energia 8660.1KJ •Białko 79.8g •Tłuszcz 82.4g •Tłuszcze nasycone 33.1g •Sól 6.3g •Węglowodany 260.9g •Cukry 23.7g •Błonnik pokarmowy 27.8g



Niedziela

 Śniadanie •Energia 726.3kcal •Energia 3054.8KJ •Białko 35.5g •Tłuszcz 22.6g •Tłuszcze nasycone 12.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 97.8g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 5.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 21.9kcal •Energia 93.1KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 5.5g •Cukry 4.5g •Błonnik pokarmowy 0.9g	Ilość g lub ml
• Mandarynki	65
 Obiad •Energia 670.2kcal •Energia 2754.3KJ •Białko 39.5g •Tłuszcz 22.2g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.3g •Węglowodany 78.7g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 7.1g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 520kcal •Energia 2186.2KJ •Białko 19.4g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.1g •Węglowodany 65.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15

Niedziela

• Serek z twarogu śmietankowego 17g (7)	17
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-12-29):
•Energia 1938.5kcal •Energia 8088.4KJ •Białko 94.7g •Tłuszcz 65.6g •Tłuszcze nasycone 23.4g •Sól 2.8g •Węglowodany 247.5g •Cukry 37.3g •Błonnik pokarmowy 20.4g



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 2069.4kcal •Energia 8623.5KJ •Białko 86.9g •Tłuszcz 70.5g •Tłuszcze nasycone 26.9g •Sól 4.6g •Węglowodany 277.2g •Cukry 31.8g •Błonnik pokarmowy 25.4g