



Poniedziałek 2024-08-05

PDz

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 779.4kcal •Energia 3264.9KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 39g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 85.4g •Cukry 10g •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
• Rzodkiewki	90
• Morela	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 683.1kcal •Energia 2818.4KJ •Białko 24.2g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 87g •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
• Bukiet warzyw gotowanych 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 - 2024-08-05):
•Energia 2110.6kcal •Energia 8811.7KJ •Białko 82.1g •Tłuszcz 86.7g •Tłuszcze nasycone 31.1g •Sól 5.6g •Węglowodany 257.2g
•Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 22.2g



Wtorek 2024-08-06

PDz

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 723.8kcal •Energia 3022.3KJ •Białko 28.5g •Tłuszcz 27.2g •Tłuszcze nasycone 12.5g •Sól 1.4g •Węglowodany 98.4g
•Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 6.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 50 |
| • Chleb graham (1) | 50 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Jogurt naturalny (7) | 100 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10) | 100 |
| • 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 809.9kcal •Energia 3358.9KJ •Białko 32.8g •Tłuszcz 37.5g •Tłuszcze nasycone 6.1g •Sól 0.8g •Węglowodany 92.6g •Cukry 0.2g •Błonnik pokarmowy 9.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa krem z brokułów z grzankami (1,7,9) | 325 |
| • Pieczeń rzymska (1,3) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 613.1kcal •Energia 2562.4KJ •Białko 25g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 2.1g •Węglowodany 75.3g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 6.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------|----|
| • Chleb pszenny (1) | 50 |
| • Chleb graham (1) | 50 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Serek fromage 80g (7) | 40 |

Wtorek

• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-08-06):

•Energia 2190.7kcal •Energia 9126.8KJ •Białko 86.6g •Tłuszcz 89.3g •Tłuszcze nasycone 28.5g •Sól 4.3g •Węglowodany 276.9g
•Cukry 22g •Błonnik pokarmowy 23.9g



Środa 2024-08-07

PDz

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

Środa



Śniadanie

•Energia 666.2kcal •Energia 2797.3KJ •Białko 33.5g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 87.3g
•Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 6.2g

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 |
| • Rzodkiewki | 90 |
| • Roszponka | 5 |



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 573.7kcal •Energia 2391.5KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 82.2g •Cukry 5.9g •Błonnik pokarmowy 7.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Pierogi leniwe z bułką tartą (1,3,7) | 220 |
| • Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9) | 300 |
| • Surówka z marchwi i jabłka z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 657.6kcal •Energia 2766KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 31g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 2.9g •Węglowodany 73.7g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 10.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 50 |
| • Chleb graham (1) | 50 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Herbata bez cukru | 250 |

Środa

• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-08-07):

•Energia 1948.4kcal •Energia 8168.1KJ •Białko 83g •Tłuszcz 70.9g •Tłuszcze nasycone 27.2g •Sól 4.7g •Węglowodany 255.1g •Cukry 37.5g •Błonnik pokarmowy 25.9g



Czwartek 2024-08-08

PDz

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

Czwartek

 Śniadanie •Energia 608.1kcal •Energia 2523.7KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 24.8g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 71.7g •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
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 Drugie śniadanie •Energia 28.9kcal •Energia 120.1KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 6.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.2g	Ilość g lub ml
• Arbuz	150
 Obiad •Energia 659.2kcal •Energia 2721.7KJ •Białko 40.5g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.4g •Węglowodany 85.6g •Cukry 2g •Błonnik pokarmowy 6.8g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 540.4kcal •Energia 2279.4KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 2.4g •Węglowodany 70.3g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250

Czwartek

• Wędlina Kurczak Gotowany	60
• 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 - 2024-08-08):
•Energia 1836.5kcal •Energia 7644.9KJ •Białko 91.1g •Tłuszcz 61.1g •Tłuszcze nasycone 23.8g •Sól 4.3g •Węglowodany 234.2g
•Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 17.9g



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

Piątek

 Śniadanie •Energia 936.8kcal •Energia 3890.7KJ •Białko 30.2g •Tłuszcz 49.2g •Tłuszcze nasycone 20.2g •Sól 2.3g •Węglowodany 87.3g •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	5
• Cukinia gotowana na parze	100
 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 632.4kcal •Energia 2619.6KJ •Białko 32.9g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 92.6g •Cukry 1.1g •Błonnik pokarmowy 5.9g	Ilość g lub ml
• Zupa ogórkowa z ryżem (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Mizeria z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 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

Piątek

• Ser mozzarella (7)	20
• 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 - 2024-08-09):

•Energia 2332.8kcal •Energia 9702.9KJ •Białko 89.5g •Tłuszcz 91.8g •Tłuszcze nasycone 31.4g •Sól 4.8g •Węglowodany 285.8g
•Cukry 21.1g •Błonnik pokarmowy 39.5g



Sobota 2024-08-10

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 675.3kcal •Energia 2787.6KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.4g •Węglowodany 110.2g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 11.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa jarzynowa 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 707.5kcal •Energia 5202.3KJ •Białko 35.1g •Tłuszcz 33.6g •Tłuszcze nasycone 19.1g •Sól 4g •Węglowodany 69.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.1g

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 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-08-10):
•Energia 2154.4kcal •Energia 11204.9KJ •Białko 83.9g •Tłuszcz 79.9g •Tłuszcze nasycone 32.7g •Sól 7g •Węglowodany 283.4g
•Cukry 24.5g •Błonnik pokarmowy 28.1g



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

Niedziela

 Śniadanie •Energia 713.4kcal •Energia 2999.9KJ •Białko 34.7g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 12.6g •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
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 45.5kcal •Energia 193.8KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.1g	Ilość g lub ml
• Nektarynka	100
 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 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 - 2024-08-11):

•Energia 2045.9kcal •Energia 8533.5KJ •Białko 88.2g •Tłuszcz 72.5g •Tłuszcze nasycone 24.3g •Sól 3g •Węglowodany 266.5g •Cukry 32.8g •Błonnik pokarmowy 21.8g



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 2088.5kcal •Energia 9027.5KJ •Białko 86.3g •Tłuszcz 78.9g •Tłuszcze nasycone 28.4g •Sól 4.8g •Węglowodany 265.6g •Cukry 24.7g •Błonnik pokarmowy 25.6g