



Poniedziałek 2024-10-07

PDz

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

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 699.5kcal •Energia 2919.3KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 87.9g
•Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 6.8g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120



Drugie śniadanie

•Energia 135kcal •Energia 379.5KJ •Białko 5.4g •Tłuszcz 2.3g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 23.6g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 0.5g

Ilość g lub ml

• Jogurt owocowy (7)	150
----------------------	-----



Obiad

•Energia 792.3kcal •Energia 2722.7KJ •Białko 36.5g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 0.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 43.8g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 7.3g

Ilość g lub ml

• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Łazanki z kapustą i mięsem (1)	350
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 776.4kcal •Energia 3236.5KJ •Białko 39.5g •Tłuszcz 34.3g •Tłuszcze nasycone 14.5g •Sól 2.8g •Węglowodany 71.6g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 14.9g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Herbata bez cukru	250

Poniedziałek

• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-10-07):
•Energia 2403.1kcal •Energia 9258KJ •Białko 108.2g •Tłuszcz 92.6g •Tłuszcze nasycone 28.2g •Sól 5.2g •Węglowodany 226.9g •Cukry 19.4g •Błonnik pokarmowy 29.4g



Wtorek 2024-10-08

PDz

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

Wtorek

 Śniadanie •Energia 674.5kcal •Energia 2835.4KJ •Białko 34.6g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.5g •Węglowodany 88.3g •Cukry 21.1g •Błonnik pokarmowy 6.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Rzodkiewki	90
• Melon	150
 Drugie śniadanie •Energia 90kcal •Energia 376.5KJ •Białko 6.3g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 9.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	150
 Obiad •Energia 643.2kcal •Energia 2644.9KJ •Białko 38.4g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 76.8g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 648.3kcal •Energia 2723.9KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 28.6g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 72.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata bez cukru	250

Wtorek

• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	40
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-10-08):
•Energia 2055.9kcal •Energia 8580.6KJ •Białko 107.4g •Tłuszcz 70.6g •Tłuszcze nasycone 25.1g •Sól 3.2g •Węglowodany 247g •Cukry 22g •Błonnik pokarmowy 19.7g



Środa 2024-10-09

PDz

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

Środa



Śniadanie

•Energia 729.8kcal •Energia 3050.8KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 24.2g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 2.3g •Węglowodany 104.9g
•Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 5.8g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 70 |
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,8,9,10) | 100 |
| • Roszponka | 5 |
| • Ogórek kiszony krojony | 50 |
| • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru | 200 |



Drugie śniadanie

•Energia 46.1kcal •Energia 193.6KJ •Białko 0.6g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 1.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|----------|-----|
| • Śliwki | 100 |
|----------|-----|



Obiad

•Energia 640.3kcal •Energia 2659.6KJ •Białko 13.2g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 114.6g
•Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Zupa jarzynowa z makaronem (1,7,9) | 300 |
| • Ryż biały z jabłkami bez cukru (7) | 250 |
| • Sos truskawkowo-mleczny (7) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 778.8kcal •Energia 3277.6KJ •Białko 25.6g •Tłuszcz 40.4g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 1.3g •Węglowodany 80.1g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 6.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 100 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Ser topiony (7) | 40 |
| • Herbata bez cukru | 250 |

Środa

• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Cytryny	10
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-10-09):
•Energia 2194.9kcal •Energia 9181.6KJ •Białko 64.3g •Tłuszcz 80g •Tłuszcze nasycone 24.4g •Sól 3.8g •Węglowodany 310.6g •Cukry 38.1g •Błonnik pokarmowy 20.7g



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

Czwartek

 Śniadanie •Energia 816.9kcal •Energia 3420.9KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 39.2g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 92.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Pomidor	90
• Brzoskwinia	120
• Rukola	5
 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 671.8kcal •Energia 2799.5KJ •Białko 30.5g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 98.5g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 8.5g	Ilość g lub ml
• Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna pęczak gotowana (1)	200
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 662.3kcal •Energia 2785.1KJ •Białko 33g •Tłuszcz 21.8g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 2.8g •Węglowodany 83.4g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 3.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15

Czwartek

• Herbata bez cukru	250
• Dżem z czarnej porzeczki 25g	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-10-10):
•Energia 2250kcal •Energia 9419.5KJ •Białko 100.2g •Tłuszcz 82.5g •Tłuszcze nasycone 33.1g •Sól 6.6g •Węglowodany 281.7g •Cukry 22.6g •Błonnik pokarmowy 19.1g



Piątek 2024-10-11

PDz

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

Piątek	
 Śniadanie •Energia 631.9kcal •Energia 2622.6KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 24.8g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 76.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Pomidor	90
• Roszponka	5
 Drugie śniadanie •Energia 27.6kcal •Energia 116.2KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 6.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.9g	Ilość g lub ml
• Śliwki	60
 Obiad •Energia 726.6kcal •Energia 2998.8KJ •Białko 37.7g •Tłuszcz 22.3g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 96g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 9.4g	Ilość g lub ml
• Zupa porowa (1,9)	300
• Kotlet rybny z miruny smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 739.3kcal •Energia 3094.6KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 36g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 2.4g •Węglowodany 83.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Hummus naturalny (11)	80

Piątek

• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-10-11):
•Energia 2125.4kcal •Energia 8832.2KJ •Białko 83.3g •Tłuszcz 83.2g •Tłuszcze nasycone 26.2g •Sól 5.2g •Węglowodany 262.1g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 19.2g



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

Sobota	
 Śniadanie •Energia 654.4kcal •Energia 2751.1KJ •Białko 29.1g •Tłuszcz 22.9g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 1.3g •Węglowodany 86.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 241.5kcal •Energia 1011KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 0g •Węglowodany 4.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
 Obiad •Energia 814.3kcal •Energia 3365.6KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 110.4g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Makaron z sosem bolońskim (1,9)	350
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 755.3kcal •Energia 3164.9KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 30.7g •Tłuszcze nasycone 20.6g •Sól 1.5g •Węglowodany 80.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 18.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100

Sobota

• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-10-12):
•Energia 2465.6kcal •Energia 10292.7KJ •Białko 114g •Tłuszcz 100.2g •Tłuszcze nasycone 46g •Sól 3.1g •Węglowodany 281.4g •Cukry 13.3g •Błonnik pokarmowy 35.1g



Niedziela

 Śniadanie •Energia 653.8kcal •Energia 2729KJ •Białko 29g •Tłuszcz 26.7g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 2.2g •Węglowodany 75.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Serek fromage 80g (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	90
• Rukola	5
 Drugie śniadanie •Energia 54.6kcal •Energia 232.6KJ •Białko 1g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 12.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.3g	Ilość g lub ml
• Nektarynka	120
 Obiad •Energia 944.6kcal •Energia 3910.1KJ •Białko 61.4g •Tłuszcz 44.6g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 0.7g •Węglowodany 74.1g •Cukry 4.4g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Udo z kurczaka gotowane 1 szt.	200
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 691kcal •Energia 2902.7KJ •Białko 30.3g •Tłuszcz 31.3g •Tłuszcze nasycone 18.8g •Sól 2.5g •Węglowodany 70.7g •Cukry 5.2g •Błonnik pokarmowy 4.2g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser żółty (7)	60

Niedziela

• Herbata bez cukru	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie (7)	16

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-10-13):
•Energia 2344kcal •Energia 9774.5KJ •Białko 121.7g •Tłuszcz 102.8g •Tłuszcze nasycone 39.9g •Sól 5.5g •Węglowodany 233.1g •Cukry 19.6g •Błonnik pokarmowy 17.7g



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 2262.7kcal •Energia 9334.2KJ •Białko 99.9g •Tłuszcz 87.4g •Tłuszcze nasycone 31.8g •Sól 4.7g •Węglowodany 263.3g •Cukry 22.6g •Błonnik pokarmowy 23g