



Poniedziałek 2024-10-14

PDz

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 744.9kcal •Energia 3118.7KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 39g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 76.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Rzodkiewki	50
 Drugie śniadanie •Energia 209.5kcal •Energia 870KJ •Białko 8g •Tłuszcz 11.5g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.4g •Węglowodany 12.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 12g	Ilość g lub ml
• Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11)	50
 Obiad •Energia 655.2kcal •Energia 2726KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 21.9g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 91.1g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Zupa wiejska z ziemniakami (1,7,9)	300
• Risotto mięsno-jarzynowe (7,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana 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

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 - 2024-10-14):
•Energia 2158.7kcal •Energia 9029.1KJ •Białko 82.5g •Tłuszcz 89.7g •Tłuszcze nasycone 31.2g •Sól 6.3g •Węglowodany 257.9g •Cukry 11.4g •Błonnik pokarmowy 31.4g



Wtorek 2024-10-15

PDz

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 687.4kcal •Energia 2886.6KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 29.2g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 3.2g •Węglowodany 81.9g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.6g

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 szczeciński (1,3,4,7,9)	100
• Ogórek zielony świeży	50
• Papryka	50



Drugie śniadanie

•Energia 20.3kcal •Energia 86KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 5g •Cukry 4.2g •Błonnik pokarmowy 0.9g

Ilość g lub ml

• Mandarynki	60
--------------	----



Obiad

•Energia 473.8kcal •Energia 1700.6KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 6.6g •Tłuszcze nasycone 1g •Sól 0.4g •Węglowodany 84.9g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 8.4g

Ilość g lub ml

• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Kotlet mielony wieprzowy z kapustą (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 699.7kcal •Energia 2896KJ •Białko 24.7g •Tłuszcz 34.3g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 2.1g •Węglowodany 73.6g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 6.4g

Ilość g lub ml

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

Wtorek

• Serek fromage 80g (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Cukinia gotowana na parze	100
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-10-15):
•Energia 1881.2kcal •Energia 7569.2KJ •Białko 72.3g •Tłuszcz 70.1g •Tłuszcze nasycone 23.5g •Sól 5.7g •Węglowodany 245.5g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 21.3g



Środa 2024-10-16

PDz

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

Środa



Śniadanie

•Energia 549.7kcal •Energia 2315.8KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 2.5g •Węglowodany 73.8g
•Cukry 10g •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
• Wędlina Kurczak Gotowany	60
• Pomidor	90
• Roszponka	5



Drugie śniadanie

•Energia 66.1kcal •Energia 278.2KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.4g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 2.4g

Ilość g lub ml

• Gruszki	150
-----------	-----



Obiad

•Energia 805.1kcal •Energia 3357.7KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 22.8g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 129.5g
•Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 4.7g

Ilość g lub ml

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8)	300
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100



Kolacja

•Energia 605.3kcal •Energia 2547.5KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.1g •Węglowodany 68.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.3g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser mozzarella (7)	60
• Herbata bez cukru	250

Środa

• Cytryny	10
• Sałata zielona	5
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-10-16):
•Energia 2026.2kcal •Energia 8499.1KJ •Białko 75.4g •Tłuszcz 67.4g •Tłuszcze nasycone 21.2g •Sól 4.2g •Węglowodany 288.4g •Cukry 10.6g •Błonnik pokarmowy 19.1g



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

Czwartek

 Śniadanie •Energia 623.1kcal •Energia 2586.2KJ •Białko 25.8g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 74.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.5g	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
• Ogórek zielony świeży	90
• Pomidor	50
• Rukola	5
 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 709kcal •Energia 2944.7KJ •Białko 49.8g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 1.1g •Sól 0.1g •Węglowodany 71.5g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	150
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 587kcal •Energia 2472.6KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 1.2g •Węglowodany 81.9g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15

Czwartek

• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowa ze szpinakiem (7)	100
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami (7)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-10-17):
•Energia 1983kcal •Energia 8270.4KJ •Białko 106.1g •Tłuszcz 70.8g •Tłuszcze nasycone 26.3g •Sól 3g •Węglowodany 238.4g •Cukry 30.9g •Błonnik pokarmowy 18.4g



Piątek 2024-10-18

PDz

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

Piątek



Śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 757kcal •Energia 3169.1KJ •Białko 22g •Tłuszcz 33.1g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 3.1g •Węglowodany 88g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 20.4g

- | | |
|--|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 50 |
| • Chleb graham (1) | 50 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11) | 50 |
| • Pasztet drobiowy (1,6,9) | 50 |
| • Papryka | 50 |
| • Ogórek kiszony krojony | 50 |
| • Roszponka | 5 |



Drugie śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 53kcal •Energia 224KJ •Białko 0g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 12g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2g

- | | |
|-----------------------------|-----|
| • Mus owocowo-warzywny 100g | 100 |
|-----------------------------|-----|



Obiad

Ilość g lub ml

•Energia 768.3kcal •Energia 3121.5KJ •Białko 23.9g •Tłuszcz 31g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 96.8g •Cukry 2.4g •Błonnik pokarmowy 9.3g

- | | |
|---|-----|
| • Zupa jarzynowa z grzankami (1,7,9) | 325 |
| • Jajko sadzone smażone z natką pietruszki (2 szt.) (3) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Sałatka z buraczków z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

Ilość g lub ml

•Energia 726.8kcal •Energia 3020.4KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 27.8g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.3g •Węglowodany 96.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 11.6g

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

Piątek

• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• 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 - 2024-10-18):
•Energia 2305.1kcal •Energia 9535KJ •Białko 72.4g •Tłuszcz 92g •Tłuszcze nasycone 37g •Sól 5.2g •Węglowodany 292.9g •Cukry 22.8g •Błonnik pokarmowy 43.4g



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

Sobota	
 Śniadanie •Energia 821.1kcal •Energia 3420.2KJ •Białko 38.5g •Tłuszcz 36.4g •Tłuszcze nasycone 16.5g •Sól 3.6g •Węglowodany 88.1g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Rzodkiewki	50
• Ogórek zielony świeży	50
 Drugie śniadanie •Energia 73kcal •Energia 309KJ •Białko 1.2g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.7g	Ilość g lub ml
• Mus jaglanka z jagodą 100g (1)	100
 Obiad •Energia 553.8kcal •Energia 2308.2KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 13.5g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.5g •Węglowodany 84.9g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 9.8g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 655.2kcal •Energia 2754.5KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 27.4g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 3.3g •Węglowodany 72.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.2g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50

Sobota

• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Serek fromage 80g (7)	80
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-10-19):
•Energia 2103.1kcal •Energia 8791.9KJ •Białko 100g •Tłuszcz 78.2g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 7.4g •Węglowodany 260.3g •Cukry 25.8g •Błonnik pokarmowy 29.7g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 839.2kcal •Energia 3535.6KJ •Białko 35.9g •Tłuszcz 23.1g •Tłuszcze nasycone 13g •Sól 1.4g •Węglowodany 125.9g •Cukry 57.3g •Błonnik pokarmowy 7.8g	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
• Papryka	50
• Rukola	5
• Ogórek zielony świeży	50
• Banany	200
 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 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 609.8kcal •Energia 2561.6KJ •Białko 30.4g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 13.9g •Sól 3.6g •Węglowodany 64.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50

Niedziela

• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser żółty (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-10-20):
•Energia 2457.4kcal •Energia 10261.7KJ •Białko 118.6g •Tłuszcz 95.3g •Tłuszcze nasycone 39.9g •Sól 5.5g •Węglowodany 287.5g •Cukry 60.3g •Błonnik pokarmowy 22.9g



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 2130.7kcal •Energia 8850.9KJ •Białko 89.6g •Tłuszcz 80.5g •Tłuszcze nasycone 29.5g •Sól 5.3g •Węglowodany 267.3g •Cukry 26.2g •Błonnik pokarmowy 26.6g