



Poniedziałek 2024-10-28

PDz

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

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 784.9kcal •Energia 3287.1KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 39.2g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 86.4g
•Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 8g

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 |
| • 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 683.1kcal •Energia 2818.4KJ •Białko 24.2g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 86.9g •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 - 2024-10-28):
•Energia 2116.1kcal •Energia 8833.9KJ •Białko 82g •Tłuszcz 86.9g •Tłuszcze nasycone 31.2g •Sól 5.6g •Węglowodany 258.1g •Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 22.4g



Wtorek 2024-10-29

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) (4,5,8,9,10)	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 - 2024-10-29):
•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 2024-10-30

PDz

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

Środa



Śniadanie

•Energia 679.7kcal •Energia 2854.7KJ •Białko 34.4g •Tłuszcz 22.6g •Tłuszcze nasycone 12.8g •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 |
| • Ser twarogowy mielony (7) | 100 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) | 25 |
| • 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 717.9kcal •Energia 2995.2KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 115.9g
•Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 4.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9) | 300 |
| • Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8) | 250 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |
| • Jabłka prażone | 150 |



Kolacja

•Energia 605.3kcal •Energia 2545.3KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 2.7g •Węglowodany 85.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.8g

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
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330
• Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9,10)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-10-30):
•Energia 2053.9kcal •Energia 8608.6KJ •Białko 86.1g •Tłuszcz 61.9g •Tłuszcze nasycone 23.6g •Sól 4.6g •Węglowodany 301.1g •Cukry 32.5g •Błonnik pokarmowy 22.2g



Czwartek 2024-10-31

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 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 621.7kcal •Energia 2575.6KJ •Białko 42.1g •Tłuszcz 13.9g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 83.6g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	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 - 2024-10-31):
•Energia 1835.9kcal •Energia 7653.3KJ •Białko 92.7g •Tłuszcz 57.8g •Tłuszcze nasycone 23.6g •Sól 4.2g •Węglowodany 241.6g •Cukry 35.1g •Błonnik pokarmowy 20.4g



Piątek 2024-11-01

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 636.2kcal •Energia 2624.2KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.9g •Węglowodany 97.6g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem	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 - 2024-11-01):
•Energia 2344.2kcal •Energia 9741.1KJ •Białko 80.4g •Tłuszcz 94.1g •Tłuszcze nasycone 31.2g •Sól 4.4g •Węglowodany 292.8g •Cukry 23.9g •Błonnik pokarmowy 41.9g



Sobota 2024-11-02

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 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 - 2024-11-02):
•Energia 2176kcal •Energia 8939.6KJ •Białko 84g •Tłuszcz 78.9g •Tłuszcze nasycone 32.4g •Sól 6.5g •Węglowodany 281.6g •Cukry 24.5g •Błonnik pokarmowy 29.9g



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 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 - 2024-11-03):
•Energia 2035.2kcal •Energia 8487.6KJ •Białko 88.5g •Tłuszcz 73.9g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 3g •Węglowodany 261.2g •Cukry 37.3g •Błonnik pokarmowy 21.6g



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 2107.4kcal •Energia 8770.1KJ •Białko 85.8g •Tłuszcz 77.5g •Tłuszcze nasycone 27.9g •Sól 4.7g •Węglowodany 273.3g •Cukry 28.2g •Błonnik pokarmowy 26.1g