



Poniedziałek 2024-08-19

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 - 2024-08-19):
•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 2024-08-20

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 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 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 - 2024-08-20):

•Energia 1889.8kcal •Energia 7603.4KJ •Białko 72.5g •Tłuszcz 70.1g •Tłuszcze nasycone 23.5g •Sól 5.7g •Węglowodany 247g •Cukry 17.3g •Błonnik pokarmowy 20.6g



Środa 2024-08-21

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 60kcal •Energia 252KJ •Białko 1.2g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 14.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------|-----|
| • Brzoskwinia | 120 |
|---------------|-----|



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 759.8kcal •Energia 3194.9KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 39.8g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 1.3g •Węglowodany 76.3g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 8.1g

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
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-08-21):
•Energia 2174.6kcal •Energia 9120.4KJ •Białko 78.1g •Tłuszcz 80.6g •Tłuszcze nasycone 22.1g •Sól 4.4g •Węglowodany 293.9g
•Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 20.8g



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 - 2024-08-22):

•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 2024-08-23

PDz

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

Piątek



Śniadanie

•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

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • 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

•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 727.3kcal •Energia 2958.5KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 28.7g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 0.8g •Węglowodany 90.8g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 7.4g

Ilość g lub ml

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



Kolacja

•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

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------------|----|
| • 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 - 2024-08-23):
•Energia 2257.1kcal •Energia 9340.9KJ •Białko 73.5g •Tłuszcz 89.7g •Tłuszcze nasycone 37.2g •Sól 5.2g •Węglowodany 284.9g
•Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 41.2g



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 - 2024-08-24):
•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 2024-08-25

PDz

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

Niedziela



Śniadanie

•Energia 758.6kcal •Energia 3194.2KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 109.2g
•Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 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 |
| • Nektarynka | 120 |
| • Papryka | 50 |
| • Rukola | 5 |
| • Ogórek zielony świeży | 50 |



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 - 2024-08-25):
•Energia 2376.9kcal •Energia 9920.3KJ •Białko 117.5g •Tłuszcz 93.7g •Tłuszcze nasycone 39.5g •Sól 5.5g •Węglowodany 270.8g
•Cukry 32.8g •Błonnik pokarmowy 22.1g



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 2134.7kcal •Energia 8868.1KJ •Białko 90g •Tłuszcz 81.8g •Tłuszcze nasycone 29.6g •Sól 5.3g •Węglowodany 264.7g •Cukry 21.6g •Błonnik pokarmowy 26.3g