



Poniedziałek 2024-11-04

PDz

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 677.6kcal •Energia 2829.4KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 27.7g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 82.8g •Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 5.9g	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 drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Mandarynki	65
 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 - 2024-11-04):
•Energia 2381.3kcal •Energia 9168.1KJ •Białko 108.2g •Tłuszcz 92.4g •Tłuszcze nasycone 28.1g •Sól 5.2g •Węglowodany 221.7g •Cukry 15.2g •Błonnik pokarmowy 28.6g



Wtorek 2024-11-05

PDz

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

Wtorek

 Śniadanie •Energia 699.5kcal •Energia 2937.9KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 12.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 91.9g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 7.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Rzodkiewki	90
• Jabłka	180
 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 770.4kcal •Energia 3189.2KJ •Białko 39.6g •Tłuszcz 29.6g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.6g •Węglowodany 88.7g •Cukry 0.4g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Zupa krem z dyni z grzankami (1,7,9)	325
• Filet drobiowy z kurczaka 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 - 2024-11-05):
•Energia 2208.2kcal •Energia 9227.5KJ •Białko 108.9g •Tłuszcz 81.2g •Tłuszcze nasycone 26.4g •Sól 3.4g •Węglowodany 262.6g •Cukry 23.5g •Błonnik pokarmowy 23.2g



Środa 2024-11-06

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) (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-jogurtowy (7) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 787.2kcal •Energia 3311.9KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.2g •Węglowodany 104.8g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.1g

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
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100
• Sałatka makaronowa z brokułem (1,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-11-06):
•Energia 2203.3kcal •Energia 9215.9KJ •Białko 68.8g •Tłuszcz 67.8g •Tłuszcze nasycone 23.7g •Sól 3.6g •Węglowodany 335.3g •Cukry 38g •Błonnik pokarmowy 20.4g



Czwartek 2024-11-07

PDz

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

Czwartek

 Śniadanie •Energia 823kcal •Energia 3447.1KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 39.2g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 95g •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
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Pomidor	90
• Rukola	5
• Gruszki	150
 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 655.6kcal •Energia 2734.9KJ •Białko 30.4g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 1.2g •Węglowodany 97.5g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 8.4g	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 683.7kcal •Energia 2873.1KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 2.8g •Węglowodany 85.7g •Cukry 22.6g •Błonnik pokarmowy 3.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15

Czwartek

• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-11-07):
•Energia 2261.3kcal •Energia 9469KJ •Białko 100.3g •Tłuszcz 82.7g •Tłuszcze nasycone 33.3g •Sól 6.6g •Węglowodany 285.3g •Cukry 34.2g •Błonnik pokarmowy 19.4g



Piątek 2024-11-08

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 - 2024-11-08):
•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



Sobota 2024-11-09

PDz

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 - 2024-11-09):
•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 43.4kcal •Energia 181.3KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 10g •Cukry 8.5g •Błonnik pokarmowy 1.5g	Ilość g lub ml
• Kiwi	85
 Obiad •Energia 976.2kcal •Energia 4042.1KJ •Białko 65.1g •Tłuszcz 46.4g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 0.8g •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 - 2024-11-10):
•Energia 2364.4kcal •Energia 9855.2KJ •Białko 125.1g •Tłuszcz 104.8g •Tłuszcze nasycone 40.5g •Sól 5.5g •Węglowodany 230.2g •Cukry 28.1g •Błonnik pokarmowy 17.9g



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 2287.1kcal •Energia 9437.2KJ •Białko 101.2g •Tłuszcz 87.5g •Tłuszcze nasycone 32.1g •Sól 4.7g •Węglowodany 268.4g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 23.4g