



Poniedziałek 2024-08-12

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 - 2024-08-12):
•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



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

Wtorek

 Śniadanie •Energia 646.3kcal •Energia 2715.5KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 21.1g •Tłuszcze nasycone 12.5g •Sól 1.4g •Węglowodany 82.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.5g	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
• Arbuz	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 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 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 Dębową wieprzowa (6,7)	40
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-08-13):

•Energia 2056.4kcal •Energia 8615.3KJ •Białko 98.7g •Tłuszcz 68.3g •Tłuszcze nasycone 25.8g •Sól 4g •Węglowodany 262.6g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 20.4g



Środa 2024-08-14

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) (1,4,5,7,8,9,10) 100
- Roszponka 5
- Ogórek kiszony krojony 50
- Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru 200



Drugie śniadanie

•Energia 45.5kcal •Energia 191.1KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10.8g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 1.5g

Ilość g lub ml

- Morela 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 - 2024-08-14):
•Energia 2194.4kcal •Energia 9179.1KJ •Białko 64.5g •Tłuszcz 79.9g •Tłuszcze nasycone 24.4g •Sól 3.8g •Węglowodany 310.4g
•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 680.2kcal •Energia 2802.1KJ •Białko 40.1g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 86.9g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli 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 - 2024-08-15):
•Energia 2258.4kcal •Energia 9422.2KJ •Białko 109.8g •Tłuszcz 83.5g •Tłuszcze nasycone 32.3g •Sól 5.8g •Węglowodany 270.2g
•Cukry 21.9g •Błonnik pokarmowy 17.8g



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 734.6kcal •Energia 3047.7KJ •Białko 41.3g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.7g •Węglowodany 104.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.7g	Ilość g lub ml
• Zupa porowa (1,9)	300
• Kotlet rybny z miruny smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Sałata zielona z jogurtem (7)	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 - 2024-08-16):

•Energia 2133.4kcal •Energia 8881.1KJ •Białko 86.9g •Tłuszcz 79g •Tłuszcze nasycone 26.3g •Sól 4.7g •Węglowodany 270.4g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 18.5g



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 - 2024-08-17):
•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 2024-08-18

PDz

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

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 - 2024-08-18):

•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 2265.1kcal •Energia 9346.1KJ •Białko 100.6g •Tłuszcz 86.6g •Tłuszcze nasycone 31.8g •Sól 4.6g •Węglowodany 265g •Cukry 20.6g •Błonnik pokarmowy 22.8g