



# Poniedziałek 2024-05-06

PDz

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

## Poniedziałek

### Śniadanie

•Energia 728.7kcal •Energia 3045.3KJ •Białko 27.6g •Tłuszcz 28.5g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 92.3g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.7g

	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
• Mus jaglanka z jagodą 100g (1)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	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

• Jabłka	120
----------	-----

### Obiad

•Energia 1004.5kcal •Energia 4152.1KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 37.1g •Tłuszcze nasycone 5.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 135.4g  
•Cukry 2.1g •Błonnik pokarmowy 9.5g

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)	350
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

### Kolacja

•Energia 626.3kcal •Energia 2427.6KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 2.4g •Węglowodany 79.4g  
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g

• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250

## Poniedziałek

• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-05-06):

•Energia 2403.3kcal •Energia 9808.1KJ •Białko 93.4g •Tłuszcz 88.6g •Tłuszcze nasycone 28.5g •Sól 4.1g •Węglowodany 317.8g  
•Cukry 20.8g •Błonnik pokarmowy 22.4g






## Wtorek 2024-05-07


PDz

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

## Wtorek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b>	
•Energia 652.3kcal •Energia 2739.9KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 21.3g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 84g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 5.8g	
• 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
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
 <b>Drugie śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•Energia 73kcal •Energia 310KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g	
• Mus owocowy 100g	100
 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
•Energia 763kcal •Energia 3157.3KJ •Białko 47g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 80.6g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 7.2g	
• Siekane kotleciki drobiowe z serem i pietruszką (1,3,7)	100
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Ziemniaki gotowane	200

## Wtorek

• Surówka meksykańska	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 561kcal •Energia 2364.2KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 72.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-05-07):

•Energia 2049.3kcal •Energia 8571.4KJ •Białko 103.9g •Tłuszcz 70.7g •Tłuszcze nasycone 27.7g •Sól 4.1g •Węglowodany 253.4g  
•Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 21g



## Środa 2024-05-08




PDz

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

## Środa

 <b>Śniadanie</b> •Energia 795.6kcal •Energia 3326.9KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.5g •Węglowodany 119.9g •Cukry 23g •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
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	100

# Środa

• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem	200
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 793.9kcal •Energia 3284.8KJ •Białko 30g •Tłuszcz 29.4g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 105.2g •Cukry 5.9g •Błonnik pokarmowy 10.9g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	250
• Kasza jęczmienna pęczak gotowana (1)	200
• Surówka wielowarzywna	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 715.9kcal •Energia 3009.2KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 31.2g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.8g •Węglowodany 78.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

#### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-08):

•Energia 2356.4kcal •Energia 9834.3KJ •Białko 88.5g •Tłuszcz 85.4g •Tłuszcze nasycone 22.8g •Sól 3.9g •Węglowodany 315.2g  
•Cukry 38.9g •Błonnik pokarmowy 25g







## Czwartek 2024-05-09

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

PDz

# Czwartek

 <b>Śniadanie</b> •Energia 830.7kcal •Energia 3482.1KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 39.2g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 96.4g •Cukry 26.5g •Błonnik pokarmowy 6.4g	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
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	120
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 219kcal •Energia 916.5KJ •Białko 12g •Tłuszcz 9g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 0.1g •Węglowodany 21g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany waniliowy (7)	150
 <b>Obiad</b> •Energia 776.2kcal •Energia 2523.2KJ •Białko 49.8g •Tłuszcz 22.3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.1g •Węglowodany 100.4g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 16g	Ilość g lub ml
• Zupa fasolowa z makaronem (1)	300
• Gołąbki bez zawijania z mięsem wieprzowym	250
• Sos pieczarkowy (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 681.1kcal •Energia 2869.6KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 97.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Dżem z czarnej porzeczki 25g	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-09):

•Energia 2507kcal •Energia 9791.4KJ •Białko 120.1g •Tłuszcz 89.1g •Tłuszcze nasycone 36.5g •Sól 4.1g •Węglowodany 315.1g  
•Cukry 26.5g •Błonnik pokarmowy 26.2g



# Piątek 2024-05-10

PDz

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

## Piątek

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 769.9kcal •Energia 3218.4KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 113.3g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 13.4g	
• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	180
<b>Drugie śniadanie</b> •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
<b>Obiad</b> •Energia 713.6kcal •Energia 2945.3KJ •Białko 30.9g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 1.1g •Węglowodany 108.9g •Cukry 7.6g •Błonnik pokarmowy 10.8g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	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
<b>Kolacja</b> •Energia 660.8kcal •Energia 2744.9KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 14.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 66g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100

## Piątek

• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-10):

•Energia 2223.3kcal •Energia 9242.6KJ •Białko 95.9g •Tłuszcz 72.6g •Tłuszcze nasycone 27.2g •Sól 5g •Węglowodany 304.1g •Cukry 30.8g •Błonnik pokarmowy 30.4g




## Sobota 2024-05-11



PDz

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

## Sobota

 <b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•Energia 661.9kcal •Energia 2783.7KJ •Białko 25.5g •Tłuszcz 20.3g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 2.7g •Węglowodany 97.1g •Cukry 30.6g •Błonnik pokarmowy 6.6g	
• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	150
 <b>Drugie śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•Energia 309.1kcal •Energia 1296.6KJ •Białko 14.2g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 44.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g	
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	40
• Jabłka prażone	50

## Sobota

• Słonecznik łuskany	10
 <b>Obiad</b> •Energia 805.8kcal •Energia 3340.9KJ •Białko 35.6g •Tłuszcz 33.3g •Tłuszcze nasycone 5.5g •Sól 0.5g •Węglowodany 99.7g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos ziołowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •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
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50
<b>Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-05-11):</b> •Energia 2532.1kcal •Energia 10586KJ •Białko 108.9g •Tłuszcz 93.6g •Tłuszcze nasycone 39.4g •Sól 4.9g •Węglowodany 321.6g •Cukry 32.1g •Błonnik pokarmowy 36.6g	




## Niedziela 2024-05-12

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




PDz

## Niedziela

 <b>Śniadanie</b> •Energia 619.6kcal •Energia 2584.9KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 24.5g •Tłuszcze nasycone 12.7g •Sól 1.9g •Węglowodany 74.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	70



# Niedziela

• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	30
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 54.8kcal •Energia 228.9KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 13.2g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Jabłka	150
 <b>Obiad</b> •Energia 900.3kcal •Energia 3700.9KJ •Białko 43.8g •Tłuszcz 46.4g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 0.1g •Węglowodany 76.2g •Cukry 4.4g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Udko z kurczaka pieczone (1,5,7,8,9,10)	250
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 513kcal •Energia 2162.4KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 15.7g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 71.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-05-12):

•Energia 2087.7kcal •Energia 8677KJ •Białko 92.9g •Tłuszcz 87.1g •Tłuszcze nasycone 28.7g •Sól 3.2g •Węglowodany 235.4g •Cukry 25.4g •Błonnik pokarmowy 20.1g



# 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/Wangenh/K.Koch</i> ), 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 <sub>2</sub>
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2308.4kcal •Energia 9501.5KJ •Białko 100.5g •Tłuszcz 83.9g •Tłuszcze nasycone 30.1g •Sól 4.2g •Węglowodany 294.7g •Cukry 28g •Błonnik pokarmowy 26g