



Poniedziałek 2025-01-13

PDz

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

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 790.7kcal •Energia 3115.8KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 29.8g •Tłuszcze nasycone 12.7g •Sól 1.6g •Węglowodany 100.9g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.5g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Jogurt owocowy (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	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 847.7kcal •Energia 3506.7KJ •Białko 35.1g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 125.7g
•Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 11.8g

Ilość g lub ml

• Zupa grochowa z ziemniakami (1,9)	300
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem (1,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 617.4kcal •Energia 2581KJ •Białko 28.1g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 1.3g •Węglowodany 71g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.6g

Ilość g lub ml

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

Poniedziałek

• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus jaglanka z jagodą (1)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2025-01-13):
•Energia 2321.5kcal •Energia 9478KJ •Białko 95.6g •Tłuszcz 79.5g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 3.1g •Węglowodany 313.6g •Cukry 24.9g •Błonnik pokarmowy 25.5g



Wtorek 2025-01-14

PDz

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 670kcal •Energia 2816KJ •Białko 35g •Tłuszcz 22.8g •Tłuszcze nasycone 12.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 84.1g •Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 6.3g

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
• Papryka	90
• Mandarynki	65



Drugie śniadanie

•Energia 73kcal •Energia 310KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g

Ilość g lub ml

• Mus owocowy 100g	100
--------------------	-----



Obiad

•Energia 888kcal •Energia 3676.6KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 33.2g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 121.5g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 9.3g

Ilość g lub ml

• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Pieczeń rzymska bez strączków (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Sos jasny (1)	100
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 618.6kcal •Energia 2598.9KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 22.9g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 2.5g •Węglowodany 76.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser topiony (7)	20

Wtorek

• Herbata bez cukru	250
• Filet drobiowy zapiekany	60
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2025-01-14):

•Energia 2249.5kcal •Energia 9401.6KJ •Białko 97.2g •Tłuszcz 79.3g •Tłuszcze nasycone 26.7g •Sól 4.6g •Węglowodany 298.1g •Cukry 29.6g •Błonnik pokarmowy 21.2g



Środa 2025-01-15

PDz

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

Środa



Śniadanie

•Energia 755.1kcal •Energia 3157.2KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.5g •Węglowodany 109.9g
•Cukry 13g •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) (4,9) 100
- Sałata zielona 10
- Pomidor 100
- Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru 200



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 892.1kcal •Energia 3715.5KJ •Białko 36.7g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.7g •Węglowodany 122g •Cukry 9.3g •Błonnik pokarmowy 13g

Ilość g lub ml

- Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) 300
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9) 250
- Kasza gryczana gotowana 200
- Surówka wielowarzywna 100
- Kompot owocowy bez cukru 250



Kolacja

•Energia 856.8kcal •Energia 3584KJ •Białko 38.8g •Tłuszcz 49.1g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 1.8g •Węglowodany 65.1g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 7.8g

Ilość g lub ml

- Chleb pszenny (1) 100
- Masło ekstra 82% (7) 15
- Ser mozzarella (7) 40

Środa

• Herbata bez cukru	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Orzechy mix (5,8)	35

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2025-01-15):
•Energia 2531.6kcal •Energia 10573KJ •Białko 102.1g •Tłuszcz 98.3g •Tłuszcze nasycone 25.1g •Sól 4g •Węglowodany 303.6g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 28.5g



Czwartek 2025-01-16

PDz

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

Czwartek

 Śniadanie •Energia 855.9kcal •Energia 3582.9KJ •Białko 35.5g •Tłuszcz 41.9g •Tłuszcze nasycone 19.1g •Sól 2.6g •Węglowodany 85.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kefir (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Pomidor	90
• Rukola	5
 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 607.6kcal •Energia 2523.6KJ •Białko 11.5g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 109.2g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	250
• Sos truskawkowo-jogurtowy (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 710.2kcal •Energia 2987.5KJ •Białko 34g •Tłuszcz 21.3g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 1.3g •Węglowodany 97.4g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser twarogowy mielony (7)	100

Czwartek

• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Biskopity 30g (1,3,6)	30

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2025-01-16):
•Energia 2383.3kcal •Energia 9964KJ •Białko 89g •Tłuszcz 89.6g •Tłuszcze nasycone 36.9g •Sól 4.5g •Węglowodany 304.7g •Cukry 46.5g •Błonnik pokarmowy 28.3g



Piątek 2025-01-17

PDz

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

Piątek



Śniadanie

•Energia 723.8kcal •Energia 3027.2KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 26.1g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 102.3g
•Cukry 14.2g •Błonnik pokarmowy 11.6g

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 z ciecierzycy	100
• Pomidor	90
• Roszponka	5
• Mandarynki	60



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 788.7kcal •Energia 3250.9KJ •Białko 34.4g •Tłuszcz 26.5g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 0.7g •Węglowodany 105.5g
•Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 10.7g

Ilość g lub ml

• Zupa pieczarkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Kotlet rybny z miruny smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•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
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250

Piątek

• 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 - 2025-01-17):
•Energia 2252.4kcal •Energia 9357KJ •Białko 99.2g •Tłuszcz 80.3g •Tłuszcze nasycone 28.8g •Sól 4.5g •Węglowodany 289.8g •Cukry 19.3g •Błonnik pokarmowy 28.5g



Sobota 2025-01-18

PDz

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

Sobota



Śniadanie

•Energia 671.3kcal •Energia 2826KJ •Białko 27.9g •Tłuszcz 20g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 97.8g •Cukry 30.6g •Błonnik pokarmowy 6.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 70 |
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka | 60 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Banany | 150 |



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 739.2kcal •Energia 3067.9KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 105.2g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 9.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|-----------------------------------|-----|
| • Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9) | 300 |
| • Pulpet drobiowy gotowany (1,3) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Sos pomidorowy (1,7) | 100 |
| • 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 |

Sobota

• 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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2025-01-18):
•Energia 2300.8kcal •Energia 9438.3KJ •Białko 100.9g •Tłuszcz 74.5g •Tłuszcze nasycone 36.3g •Sól 3.7g •Węglowodany 306.8g •Cukry 32.3g •Błonnik pokarmowy 34.8g



Niedziela 2025-01-19

PDz

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

Niedziela

 Śniadanie •Energia 655.2kcal •Energia 2733.3KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 2.3g •Węglowodany 74.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 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
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •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
 Obiad •Energia 620.5kcal •Energia 2599.9KJ •Białko 39.8g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 80.9g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.7g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) (1)	250
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 553.2kcal •Energia 2327.4KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 1.2g •Węglowodany 71g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250

Niedziela

• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2025-01-19):
•Energia 1883.7kcal •Energia 7889.4KJ •Białko 93.8g •Tłuszcz 63.8g •Tłuszcze nasycone 28.8g •Sól 4.1g •Węglowodany 239.8g •Cukry 21.8g •Błonnik pokarmowy 19.6g



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 2274.7kcal •Energia 9443KJ •Białko 96.8g •Tłuszcz 80.7g •Tłuszcze nasycone 30g •Sól 4.1g •Węglowodany 293.8g •Cukry 28.3g •Błonnik pokarmowy 26.6g