



Poniedziałek 2024-09-23

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 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 846.3kcal •Energia 3501KJ •Białko 35.5g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 124g •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
• Brokuły gotowane 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 - 2024-09-23):
•Energia 2314.4kcal •Energia 9449.8KJ •Białko 96.7g •Tłuszcz 79.3g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 3.1g •Węglowodany 310.2g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 25.2g



Wtorek 2024-09-24

PDz

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

Wtorek

 Śniadanie •Energia 660.6kcal •Energia 2775.1KJ •Białko 34.1g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 84.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Arbuz	150
• Papryka	90
 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 825kcal •Energia 3411.6KJ •Białko 49.1g •Tłuszcz 30g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.6g •Węglowodany 89.4g •Cukry 2g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Siekane kotleciki drobiowe z serem i pietruszką (1,3,7)	100
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka meksykańska	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
• Herbata bez cukru	250

Wtorek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-09-24):
•Energia 2177.2kcal •Energia 9095.6KJ •Białko 112.1g •Tłuszcz 74.6g •Tłuszcze nasycone 29.3g •Sól 5.5g •Węglowodany 266.7g •Cukry 22g •Błonnik pokarmowy 18.6g



Środa 2024-09-25

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) (1,4,5,7,8,9,10) | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 100 |
| • 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 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 - 2024-09-25):
•Energia 2550.1kcal •Energia 10650.4KJ •Białko 102.4g •Tłuszcz 98.4g •Tłuszcze nasycone 25.1g •Sól 4g •Węglowodany 308g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 29.1g



Czwartek 2024-09-26

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-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 796.6kcal •Energia 3339.6KJ •Białko 38.8g •Tłuszcz 30g •Tłuszcze nasycone 12.7g •Sól 1.7g •Węglowodany 87.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 15.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250

Czwartek

• Dżem z czarnej porzeczki 25g	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-09-26):
•Energia 2469.7kcal •Energia 10316.1KJ •Białko 93.8g •Tłuszcz 98.4g •Tłuszcze nasycone 37.8g •Sól 4.8g •Węglowodany 294.8g •Cukry 35g •Błonnik pokarmowy 39.8g



Piątek 2024-09-27

PDz

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

Piątek

 Śniadanie •Energia 763.6kcal •Energia 3193.2KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 26.3g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 111.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 13g	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
• Brzoskwinia	120
• Roszponka	5
 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 794.9kcal •Energia 3260KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 30.6g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.7g •Węglowodany 100.9g •Cukry 5.2g •Błonnik pokarmowy 9.5g	Ilość g lub ml
• Zupa pieczarkowa z makaronem (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 - 2024-09-27):
•Energia 2298.4kcal •Energia 9532.2KJ •Białko 95.8g •Tłuszcz 84.5g •Tłuszcze nasycone 28.6g •Sól 4.5g •Węglowodany 294.5g •Cukry 15.2g •Błonnik pokarmowy 28.7g



Sobota 2024-09-28

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 201.6kcal •Energia 844.6KJ •Białko 9.1g •Tłuszcz 8.8g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 23.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.3g

Ilość g lub ml

• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	10
• Jabłka prażone	50
• Orzechy włoskie łuskane (8)	10



Obiad

•Energia 744.6kcal •Energia 3090.9KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 106.7g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 9g

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
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Sobota

 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
• 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 - 2024-09-28):

•Energia 2372.9kcal •Energia 9926.4KJ •Białko 104.3g •Tłuszcz 80.9g •Tłuszcze nasycone 36.3g •Sól 3.6g •Węglowodany 307.9g •Cukry 32.3g •Błonnik pokarmowy 35.6g



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 879.9kcal •Energia 3662.8KJ •Białko 62.7g •Tłuszcz 37.1g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 76.8g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udo z kurczaka pieczone 1 szt.	200
• Ziemniaki gotowane	200
• Marchew z groszkiem gotowana na parze bez tłuszczu (1)	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 - 2024-09-29):
•Energia 2143.1kcal •Energia 8952.4KJ •Białko 116.7g •Tłuszcz 84.1g •Tłuszcze nasycone 33.5g •Sól 4.9g •Węglowodany 235.6g •Cukry 24.7g •Błonnik pokarmowy 19.1g



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 2332.2kcal •Energia 9703.3KJ •Białko 103.1g •Tłuszcz 85.8g •Tłuszcze nasycone 31.2g •Sól 4.3g •Węglowodany 288.2g •Cukry 23.5g •Błonnik pokarmowy 28g