



Poniedziałek 2024-10-21

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 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 - 2024-10-21):
•Energia 2320.1kcal •Energia 9472.4KJ •Białko 96g •Tłuszcz 79.6g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 3.1g •Węglowodany 311.8g •Cukry 24.9g •Błonnik pokarmowy 25.6g



Wtorek 2024-10-22

PDz

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

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 697.9kcal •Energia 2933.1KJ •Białko 34.3g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 94.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Papryka	90
• Gruszki	150
 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 811kcal •Energia 3357.9KJ •Białko 48.4g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 91.4g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Siekane kotleciki drobiowe z serem i pietruszką (1,3,7)	100
• Zupa grysikowa (1,7,9)	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 - 2024-10-22):
•Energia 2200.5kcal •Energia 9200KJ •Białko 111.7g •Tłuszcz 72.7g •Tłuszcze nasycone 28.8g •Sól 5.5g •Węglowodany 278.6g •Cukry 22.9g •Błonnik pokarmowy 21.3g



Środa 2024-10-23

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) (4,5,8,9,10) | 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 - 2024-10-23):
•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 2024-10-24

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 688.8kcal •Energia 2899.5KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 19.8g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 1.3g •Węglowodany 95.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.1g	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: Biskopity 30g (1,3,6)	30

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-10-24):
•Energia 2361.9kcal •Energia 9876KJ •Białko 88.3g •Tłuszcz 88.2g •Tłuszcze nasycone 36.6g •Sól 4.5g •Węglowodany 302.4g •Cukry 35g •Błonnik pokarmowy 28.1g



Piątek 2024-10-25

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 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 - 2024-10-25):
•Energia 2258.6kcal •Energia 9366.1KJ •Białko 94.9g •Tłuszcz 84.4g •Tłuszcze nasycone 28.6g •Sól 4.5g •Węglowodany 285.2g •Cukry 19.4g •Błonnik pokarmowy 27.3g



Sobota 2024-10-26

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 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
 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 - 2024-10-26):
•Energia 2306.3kcal •Energia 9461.3KJ •Białko 100.6g •Tłuszcz 74.4g •Tłuszcze nasycone 36.3g •Sól 3.6g •Węglowodany 308.3g •Cukry 32.3g •Błonnik pokarmowy 34.7g



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 - 2024-10-27):
•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 2303.2kcal •Energia 9557.3KJ •Białko 101.5g •Tłuszcz 83.1g •Tłuszcze nasycone 30.9g •Sól 4.3g •Węglowodany 289.4g •Cukry 26.1g •Błonnik pokarmowy 26.4g