



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 - 2024-12-16):
•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 2024-12-17

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 705.9kcal •Energia 2918.4KJ •Białko 38.3g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.9g •Węglowodany 94.1g •Cukry 4.3g •Błonnik pokarmowy 8.8g	Ilość g lub ml
• Siekane kotleciki drobiowe (3,7,9)	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 - 2024-12-17):
•Energia 2067.4kcal •Energia 8643.4KJ •Białko 102.3g •Tłuszcz 66.5g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 4.8g •Węglowodany 270.7g •Cukry 28.8g •Błonnik pokarmowy 20.7g



Środa 2024-12-18

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 - 2024-12-18):
•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



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 - 2024-12-19):
•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



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 - 2024-12-20):
•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



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 - 2024-12-21):
•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



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 645.8kcal •Energia 2673.3KJ •Białko 32.8g •Tłuszcz 15.4g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.6g •Węglowodany 96.4g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 7.6g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Filet drobiowy z kurczaka panierowany smażony (1,3)	100
• 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 - 2024-12-22):
•Energia 1909kcal •Energia 7962.8KJ •Białko 86.8g •Tłuszcz 62.4g •Tłuszcze nasycone 25.7g •Sól 4g •Węglowodany 255.2g •Cukry 24.7g •Błonnik pokarmowy 20.4g



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 2252.3kcal •Energia 9345.2KJ •Białko 96.5g •Tłuszcz 78.7g •Tłuszcze nasycone 29.3g •Sól 4.1g •Węglowodany 292.1g •Cukry 28.6g •Błonnik pokarmowy 26.7g