



Poniedziałek 2024-05-27

PDz

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

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 550.3kcal •Energia 2318.4KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 2.5g •Węglowodany 73.9g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.7g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90



Drugie śniadanie

•Energia 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

• Kefir (7)	150
-------------	-----



Obiad

•Energia 944.5kcal •Energia 3955.7KJ •Białko 45.9g •Tłuszcz 21.6g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 1.8g •Węglowodany 147.1g
•Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 18.6g

Ilość g lub ml

• Zupa wiejska z ziemniakami (1,7,9)	300
• Fasolka po bretońsku (1,5,7,8,9,10)	350
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100



Kolacja

•Energia 565.9kcal •Energia 2385.9KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.1g •Węglowodany 81.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250

Poniedziałek

• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-05-27):
•Energia 2159.7kcal •Energia 9074KJ •Białko 105.3g •Tłuszcz 59.6g •Tłuszcze nasycone 24g •Sól 5.4g •Węglowodany 309.3g •Cukry 11.4g •Błonnik pokarmowy 30.2g



Wtorek 2024-05-28

PDz

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

Wtorek

 Śniadanie •Energia 729kcal •Energia 3061KJ •Białko 34.3g •Tłuszcz 22.6g •Tłuszcze nasycone 12.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 99.1g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 5.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	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	Ilość g lub ml
• Jabłka	120
 Obiad •Energia 479.7kcal •Energia 1719.8KJ •Białko 24.7g •Tłuszcz 9g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 77.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.6g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
• Kotlet mielony wieprzowy z kapustą (1,3)	100

Wtorek

• Ziemniaki gotowane	200
• Sałata zielona z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 622.4kcal •Energia 2601.5KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 2.1g •Węglowodany 77.6g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Serek fromage 80g (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-05-28):
•Energia 1875kcal •Energia 7565.4KJ •Białko 84.2g •Tłuszcz 56.2g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 3.8g •Węglowodany 264.6g •Cukry 46.9g •Błonnik pokarmowy 18.6g



Środa 2024-05-29

PDz

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

Środa

 Śniadanie •Energia 723.6kcal •Energia 3037.3KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 3.2g •Węglowodany 88.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Jogurt owocowy (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250

Środa

• Paprykarz szczeciński (1,3,4,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •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
 Obiad •Energia 691.9kcal •Energia 2886.7KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 108.7g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 4.4g	Ilość g lub ml
• Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9)	300
• Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8)	250
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100
 Kolacja •Energia 638.7kcal •Energia 2680.9KJ •Białko 37.4g •Tłuszcz 27.6g •Tłuszcze nasycone 11.6g •Sól 2.8g •Węglowodany 62.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-29):

•Energia 2105.2kcal •Energia 8818.3KJ •Białko 84.9g •Tłuszcz 76.3g •Tłuszcze nasycone 23.4g •Sól 6.5g •Węglowodany 272g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 17.7g



Czwartek 2024-05-30

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

PDz

Czwartek



Śniadanie

•Energia 777.6kcal •Energia 3240.2KJ •Białko 29.2g •Tłuszcz 26.9g •Tłuszcze nasycone 13.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 105.3g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 50 |
| • Chleb graham (1) | 50 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Pasta jajeczna (3,7) | 100 |
| • Biskopity (1,3,6) | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Ogórek zielony świeży | 90 |



Drugie śniadanie

•Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------|-----|
| • Jogurt naturalny (7) | 100 |
|------------------------|-----|



Obiad

•Energia 605.2kcal •Energia 2510.9KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 1.1g •Sól 0.1g •Węglowodany 71.5g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa ryżowa (1,7,9) | 300 |
| • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 525.5kcal •Energia 2217.4KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 16.2g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.1g •Węglowodany 74.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 50 |
| • Chleb graham (1) | 50 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Wędlina szynkowa dębową drobiowa | 60 |
| • Pomidor | 90 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Cytryny | 10 |

Czwartek

• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100
-----------------------------------	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-30):
•Energia 1972.3kcal •Energia 8235.4KJ •Białko 92.2g •Tłuszcz 65.6g •Tłuszcze nasycone 24.9g •Sól 2.9g •Węglowodany 261.7g
•Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 19.2g



Piątek 2024-05-31

PDz

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

Piątek

 Śniadanie •Energia 847.6kcal •Energia 3547.3KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 39.5g •Tłuszcze nasycone 19.5g •Sól 2.3g •Węglowodany 88.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 20.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	60
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
 Drugie śniadanie •Energia 46kcal •Energia 193KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.7g	Ilość g lub ml
• Mus owocowo-warzywny (szpinak, kiwi, cukinia)	100
 Obiad •Energia 661.6kcal •Energia 2748.1KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 12.3g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 0.6g •Węglowodany 107.8g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Piątek



Kolacja

•Energia 543.6kcal •Energia 2268.8KJ •Białko 21g •Tłuszcz 19.1g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 73.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.8g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-31):

•Energia 2098.8kcal •Energia 8757.2KJ •Białko 84.5g •Tłuszcz 71g •Tłuszcze nasycone 30.8g •Sól 4.2g •Węglowodany 279.9g •Cukry 24.7g •Błonnik pokarmowy 37.8g



Sobota 2024-06-01

PDz

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

Sobota



Śniadanie

•Energia 743.4kcal •Energia 3120KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 30.7g •Tłuszcze nasycone 18.1g •Sól 2.6g •Węglowodany 83.9g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 7.5g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser żółty (7)	60
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120

Sobota



Drugie śniadanie

•Energia 73kcal •Energia 309KJ •Białko 1.2g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.7g

Ilość g lub ml

• Mus jaglanka z jagodą 100g (1)

100



Obiad

•Energia 681kcal •Energia 2831.4KJ •Białko 31g •Tłuszcz 28.3g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 0.2g •Węglowodany 85.5g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 9g

Ilość g lub ml

• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)

300

• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)

150

• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)

200

• Fasolka szparagowa gotowana na parze

100

• Kompot owocowy bez cukru

250



Kolacja

•Energia 672kcal •Energia 2816.3KJ •Białko 19.7g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.2g •Węglowodany 99.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.9g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)

50

• Chleb graham (1)

50

• Masło ekstra 82% (7)

15

• Herbata bez cukru

250

• Pasta z ciecierzycy

100

• Cytryny

10

• Ogórek zielony świeży

90

• Sałata zielona

10

• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml

200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-06-01):

•Energia 2169.4kcal •Energia 9076.7KJ •Białko 85.2g •Tłuszcz 83.5g •Tłuszcze nasycone 31.3g •Sól 4g •Węglowodany 284.1g •Cukry 19.4g •Błonnik pokarmowy 30.1g



Niedziela 2024-06-02

PDz

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

Niedziela

 Śniadanie •Energia 786.8kcal •Energia 3311.4KJ •Białko 35.4g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 12.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 115.6g •Cukry 46.3g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	120
 Drugie śniadanie •Energia 54kcal •Energia 228KJ •Białko 2g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g	Ilość g lub ml
• Sok wieloowocowy 200ml	200
 Obiad •Energia 766.9kcal •Energia 3153.6KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 92.4g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 8.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Kotlet schabowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 568.2kcal •Energia 2682.3KJ •Białko 24.2g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.1g •Węglowodany 90.8g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 6.2g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-02):
•Energia 2175.9kcal •Energia 9375.2KJ •Białko 94.9g •Tłuszcz 73g •Tłuszcze nasycone 26.4g •Sól 3g •Węglowodany 310.1g •Cukry 61.2g •Błonnik pokarmowy 23.9g



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 (Amygdalus communis L), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), nerkowce (Anacardium occidentale), orzechy pekan (Carya illinoiesis/Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletia exelsa), pistacje (Pistacia vera), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (Macadamia ternifolia) 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 SO2
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:
•Energia 2079.5kcal •Energia 8700.3KJ •Białko 90.2g •Tłuszcz 69.3g •Tłuszcze nasycone 26.5g •Sól 4.3g •Węglowodany 283.1g •Cukry 27.9g •Błonnik pokarmowy 25.3g