



Poniedziałek 2024-07-15

PDz

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 699.5kcal •Energia 2919.3KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 87.9g •Cukry 18.8g •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
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120
 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 795kcal •Energia 2734.3KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 0.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 44.2g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Łazanki z kapustą i mięsem (1)	350
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 700.8kcal •Energia 2918.1KJ •Białko 29.2g •Tłuszcz 31.9g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 2.6g •Węglowodany 68.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 14.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	40

Poniedziałek

• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-15):
•Energia 2330.2kcal •Energia 8951.3KJ •Białko 98.2g •Tłuszcz 90.3g •Tłuszcze nasycone 25.8g •Sól 5.1g •Węglowodany 224.1g
•Cukry 19.4g •Błonnik pokarmowy 29.6g



Wtorek 2024-07-16

PDz

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 647.5kcal •Energia 2720.6KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 21.1g •Tłuszcze nasycone 12.5g •Sól 1.4g •Węglowodany 82.5g
•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 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Rzodkiewki | 90 |
| • Arbuz | 150 |



Drugie śniadanie

•Energia 90kcal •Energia 376.5KJ •Białko 6.3g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 9.3g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------|-----|
| • Jogurt naturalny (7) | 150 |
|------------------------|-----|



Obiad

•Energia 632.2kcal •Energia 2601.5KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 76.1g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa grysikowa (1,7,9) | 300 |
| • Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 561kcal •Energia 2364.2KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 72.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.4g

Ilość g lub ml

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

Wtorek

• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-16):

•Energia 1930.7kcal •Energia 8062.8KJ •Białko 101.9g •Tłuszcz 61.8g •Tłuszcze nasycone 24.9g •Sól 3.1g •Węglowodany 240.5g
•Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 18.5g



Środa 2024-07-17

PDz

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

Środa



Śniadanie

•Energia 764.4kcal •Energia 3196.3KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.5g •Węglowodany 112.3g
•Cukry 15.8g •Błonnik pokarmowy 6.3g

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 | 200 |



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 659.4kcal •Energia 2757.7KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 103.6g
•Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 13.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Pierogi leniwe z bułką tartą (1,3,7) | 220 |
| • Zupa fasolowa z makaronem (1) | 300 |
| • Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 842.2kcal •Energia 3538.5KJ •Białko 31.9g •Tłuszcz 44.3g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 2g •Węglowodany 80.5g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 6.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 100 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Ser mozzarella (7) | 40 |
| • Herbata bez cukru | 250 |

Środa

• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Cytryny	10
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-17):

•Energia 2326kcal •Energia 9744.5KJ •Białko 90.9g •Tłuszcz 84.5g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 3.9g •Węglowodany 310.6g •Cukry 20.5g •Błonnik pokarmowy 28.4g



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

Czwartek	
 Śniadanie •Energia 817.3kcal •Energia 3422.6KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 39.2g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 92.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Brzoskwinia	120
 Drugie śniadanie •Energia 219kcal •Energia 916.5KJ •Białko 12g •Tłuszcz 9g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 0.1g •Węglowodany 21g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany waniliowy (7)	150
 Obiad •Energia 687.7kcal •Energia 2859.2KJ •Białko 30.8g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 1g •Węglowodany 87.2g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 8.1g	Ilość g lub ml
• Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)	150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Buraki gotowane tarte	100
 Kolacja •Energia 651.5kcal •Energia 2741KJ •Białko 32.1g •Tłuszcz 21.7g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 1.2g •Węglowodany 81.7g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 2.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15

Czwartek

• Herbata bez cukru	250
• Dżem z czarnej porzeczki 25g	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-18):
•Energia 2375.5kcal •Energia 9939.3KJ •Białko 102g •Tłuszcz 98.1g •Tłuszcze nasycone 38.2g •Sól 5g •Węglowodany 282.7g •Cukry 21.6g •Błonnik pokarmowy 18.2g



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

Piątek	
 Śniadanie •Energia 632.5kcal •Energia 2625.2KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 24.8g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 76.3g •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
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 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 686.6kcal •Energia 2847.1KJ •Białko 40g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.7g •Węglowodany 93.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Zupa porowa (1,9)	300
• Kotlet rybny z miruny smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałata zielona z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 676.5kcal •Energia 2829.2KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.2g •Węglowodany 98.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 9.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z ciecierzycy	100

Piątek

• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-07-19):

•Energia 2023.2kcal •Energia 8417.6KJ •Białko 87.8g •Tłuszcz 66.5g •Tłuszcze nasycone 25g •Sól 3.5g •Węglowodany 274.9g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 23.7g



Sobota 2024-07-20

PDz

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

Sobota

 Śniadanie •Energia 624.2kcal •Energia 2622.3KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 2.7g •Węglowodany 86.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 309.1kcal •Energia 1296.6KJ •Białko 14.2g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 44.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	40
• Jabłka prażone	50
• Słonecznik łuskany	10
 Obiad •Energia 814.3kcal •Energia 3365.6KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 110.4g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Makaron z sosem bolońskim (1,9)	350
• 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

Sobota

• 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 - 2024-07-20):

•Energia 2503kcal •Energia 10449.4KJ •Białko 106.6g •Tłuszcz 90.7g •Tłuszcze nasycone 37.4g •Sól 4.7g •Węglowodany 321.5g
•Cukry 13.3g •Błonnik pokarmowy 38.5g



Niedziela 2024-07-21

PDz

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

Niedziela

 Śniadanie •Energia 619.6kcal •Energia 2584.9KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 24.5g •Tłuszcze nasycone 12.7g •Sól 1.9g •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	30
• 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 900.3kcal •Energia 3700.9KJ •Białko 43.8g •Tłuszcz 46.4g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 0.1g •Węglowodany 76.2g •Cukry 4.4g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Udko z kurczaka pieczone (1,5,7,8,9,10)	250
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 583.1kcal •Energia 2457.2KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 20.2g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 1.2g •Węglowodany 78.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250

Niedziela

• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Ciastko biszkoptowe z nadzieniem mlecznym 1 szt. (1,3,7)	30

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-21):

•Energia 2157.8kcal •Energia 8971.8KJ •Białko 94.2g •Tłuszcz 91.6g •Tłuszcze nasycone 29.4g •Sól 3.2g •Węglowodany 242.8g
•Cukry 25.4g •Błonnik pokarmowy 18.8g



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 2235.2kcal •Energia 9219.5KJ •Białko 97.4g •Tłuszcz 83.4g •Tłuszcze nasycone 29.3g •Sól 4.1g •Węglowodany 271g •Cukry 18.7g •Błonnik pokarmowy 25.1g