



Poniedziałek 2024-07-22

PDz

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 751.5kcal •Energia 3145.8KJ •Białko 25.8g •Tłuszcz 39g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 77.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 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 653.8kcal •Energia 2720.3KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.6g •Węglowodany 89.3g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Zupa wiejska z ziemniakami (1,7,9)	300
• Risotto mięsno-jarzynowe (7,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 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

Poniedziałek

• Herbata bez cukru	250
• 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 - 2024-07-22):
•Energia 2180.7kcal •Energia 9122.1KJ •Białko 84.1g •Tłuszcz 89.9g •Tłuszcze nasycone 31.2g •Sól 4.7g •Węglowodany 260.6g
•Cukry 11.4g •Błonnik pokarmowy 31.7g



Wtorek 2024-07-23

PDz

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 615kcal •Energia 2584.6KJ •Białko 20.4g •Tłuszcz 26g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 3.2g •Węglowodany 69.8g •Cukry 10g
•Błonnik pokarmowy 5g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz szczeciński (1,3,4,7,9)	100
• 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 552.5kcal •Energia 2028KJ •Białko 23.5g •Tłuszcz 5.9g •Tłuszcze nasycone 0.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 103.1g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 10.1g

Ilość g lub ml

• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Kotlet mielony wieprzowy z kapustą (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 613.1kcal •Energia 2562.4KJ •Białko 25g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 2.1g •Węglowodany 75.3g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 6.3g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Serek fromage 80g (7)	40

Wtorek

• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-23):
•Energia 1824.5kcal •Energia 7358.2KJ •Białko 69.2g •Tłuszcz 56.6g •Tłuszcze nasycone 20.5g •Sól 5.7g •Węglowodany 258.9g
•Cukry 25.7g •Błonnik pokarmowy 23.1g



Środa 2024-07-24

PDz

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

Środa



Śniadanie

•Energia 640.3kcal •Energia 2694.4KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 2.5g •Węglowodany 89.4g
•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
• Wędlina Kurczak Gotowany	60
• 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 792.6kcal •Energia 3304.8KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.6g •Węglowodany 128.5g
•Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 4.9g

Ilość g lub ml

• Zupa koperkowa z ziemniakami (1,9)	300
• Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8)	300
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100



Kolacja

•Energia 966.5kcal •Energia 4053.3KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 53.5g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 2.9g •Węglowodany 88g •Cukry 17.2g •Błonnik pokarmowy 7.8g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser żółty (7)	60

Środa

• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: baton orzechowo-karmelowy (5,6,7)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-24):
•Energia 2450.4kcal •Energia 10265.8KJ •Białko 87.2g •Tłuszcz 95.7g •Tłuszcze nasycone 33.7g •Sól 6g •Węglowodany 317.6g
•Cukry 38.1g •Błonnik pokarmowy 20.3g



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

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
• Biszkopty (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 709kcal •Energia 2944.7KJ •Białko 49.8g •Tłuszcz 24.9g •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	150
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 625.8kcal •Energia 2631.4KJ •Białko 32.9g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 1.2g •Węglowodany 75.4g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15

Czwartek

• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-25):
•Energia 2176.4kcal •Energia 9083.3KJ •Białko 115.8g •Tłuszcz 76.9g •Tłuszcze nasycone 27.5g •Sól 3g •Węglowodany 262.5g
•Cukry 22g •Błonnik pokarmowy 17.7g



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 627.3kcal •Energia 2556.5KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 22.3g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 0.4g •Węglowodany 81.3g •Cukry 0.5g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z kaszą manną (1,9)	300
• Jajko sadzone smażone z natką pietruszki (2 szt.) (3)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Mizeria z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 681.6kcal •Energia 2850.2KJ •Białko 24.7g •Tłuszcz 24.1g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.1g •Węglowodany 96.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 11.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15

Piątek

• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20
• Pasta z ciecierzycy	100
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-07-26):

•Energia 2202.6kcal •Energia 9147.1KJ •Białko 79.3g •Tłuszcz 85.9g •Tłuszcze nasycone 32.9g •Sól 3.9g •Węglowodany 276.2g
•Cukry 20.5g •Błonnik pokarmowy 39g



Sobota 2024-07-27

PDz

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

Sobota



Śniadanie

•Energia 896.5kcal •Energia 3733.5KJ •Białko 40.9g •Tłuszcz 42.5g •Tłuszcze nasycone 19.4g •Sól 3.9g •Węglowodany 88g •Cukry 21.1g •Błonnik pokarmowy 9.1g

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
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120



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 555.8kcal •Energia 2316.9KJ •Białko 28g •Tłuszcz 13.5g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 83.9g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 8.9g

Ilość g lub ml

• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 500.6kcal •Energia 2113KJ •Białko 14.2g •Tłuszcz 15.5g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 1.7g •Węglowodany 78.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.1g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50

Sobota

• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-07-27):

•Energia 2026kcal •Energia 8472.5KJ •Białko 84.3g •Tłuszcz 72.4g •Tłuszcze nasycone 30.6g •Sól 5.9g •Węglowodany 265.1g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 25.8g



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 814.9kcal •Energia 3354.2KJ •Białko 34.7g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 103.2g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Kotlet schabowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 519kcal •Energia 2183.6KJ •Białko 22.1g •Tłuszcz 19.8g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 1.1g •Węglowodany 64.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50

Niedziela

• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-28):

•Energia 2174.7kcal •Energia 9077.2KJ •Białko 94.3g •Tłuszcz 72.3g •Tłuszcze nasycone 26.3g •Sól 3g •Węglowodany 294.7g •Cukry 49.2g •Błonnik pokarmowy 25.1g



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 2147.9kcal •Energia 8932.3KJ •Białko 87.7g •Tłuszcz 78.5g •Tłuszcze nasycone 28.9g •Sól 4.6g •Węglowodany 276.5g •Cukry 27g •Błonnik pokarmowy 26.1g