



Poniedziałek 2025-01-06

PDz

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

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 744.9kcal •Energia 3118.7KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 39g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 76.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.1g

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	50
• Rzodkiewki	50



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 584.4kcal •Energia 2425.9KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.7g •Węglowodany 77.8g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 7.7g

Ilość g lub ml

• Siekane kotleciki drobiowe (3,7,9)	100
• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1,9)	300
• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 549.1kcal •Energia 2314.4KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 2.7g •Węglowodany 77.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.2g

Ilość g lub ml

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

Poniedziałek

• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2025-01-06):

•Energia 2087.9kcal •Energia 8729KJ •Białko 93g •Tłuszcz 82.8g •Tłuszcze nasycone 29g •Sól 6.5g •Węglowodany 244.6g •Cukry 11.4g •Błonnik pokarmowy 31.1g



Wtorek 2025-01-07

PDz

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 687.4kcal •Energia 2886.6KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 29.2g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 3.2g •Węglowodany 81.9g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.6g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Jogurt naturalny (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz szczeciński (1,3,4,7,9)	100
• Ogórek zielony świeży	50
• Papryka	50



Drugie śniadanie

•Energia 20.3kcal •Energia 86KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 5g •Cukry 4.2g •Błonnik pokarmowy 0.9g

Ilość g lub ml

• Mandarynki	60
--------------	----



Obiad

•Energia 473.8kcal •Energia 1700.6KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 6.6g •Tłuszcze nasycone 1g •Sól 0.4g •Węglowodany 84.9g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 8.4g

Ilość g lub ml

• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Kotlet mielony wieprzowy z kapustą (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 699.7kcal •Energia 2896KJ •Białko 24.7g •Tłuszcz 34.3g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 2.1g •Węglowodany 73.6g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 6.4g

Ilość g lub ml

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

Wtorek

• Serek fromage 80g (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Cukinia gotowana na parze	100
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2025-01-07):
•Energia 1881.2kcal •Energia 7569.2KJ •Białko 72.3g •Tłuszcz 70.1g •Tłuszcze nasycone 23.5g •Sól 5.7g •Węglowodany 245.5g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 21.3g



Środa 2025-01-08

PDz

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

Środa



Śniadanie

•Energia 549.7kcal •Energia 2315.8KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 2.5g •Węglowodany 73.8g
•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
• Pomidor	90
• Roszponka	5



Drugie śniadanie

•Energia 66.1kcal •Energia 278.2KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.4g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 2.4g

Ilość g lub ml

• Gruszki	150
-----------	-----



Obiad

•Energia 704kcal •Energia 2936.3KJ •Białko 20.9g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 115.5g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 4.3g

Ilość g lub ml

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



Kolacja

•Energia 605.3kcal •Energia 2547.5KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.1g •Węglowodany 68.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.3g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser mozzarella (7)	60
• Herbata bez cukru	250

Środa

• Cytryny	10
• Sałata zielona	5
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2025-01-08):
•Energia 1925kcal •Energia 8077.7KJ •Białko 72.2g •Tłuszcz 63.7g •Tłuszcze nasycone 20.9g •Sól 4.1g •Węglowodany 274.4g •Cukry 10.6g •Błonnik pokarmowy 18.7g



Czwartek 2025-01-09

PDz

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

Czwartek

 Śniadanie •Energia 623.1kcal •Energia 2586.2KJ •Białko 25.8g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 74.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Ogórek zielony świeży	90
• Pomidor	50
• Rukola	5
 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 587kcal •Energia 2472.6KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 1.2g •Węglowodany 81.9g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15

Czwartek

• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowa ze szpinakiem (7)	100
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami (7)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2025-01-09):
•Energia 1983kcal •Energia 8270.4KJ •Białko 106.1g •Tłuszcz 70.8g •Tłuszcze nasycone 26.3g •Sól 3g •Węglowodany 238.4g •Cukry 30.9g •Błonnik pokarmowy 18.4g



Piątek 2025-01-10

PDz

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

Piątek



Śniadanie

•Energia 757kcal •Energia 3169.1KJ •Białko 22g •Tłuszcz 33.1g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 3.1g •Węglowodany 88g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 20.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 50 |
| • Chleb graham (1) | 50 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11) | 50 |
| • Pasztet drobiowy (1,6,9) | 50 |
| • Papryka | 50 |
| • Ogórek kiszony krojony | 50 |
| • Roszponka | 5 |



Drugie śniadanie

•Energia 53kcal •Energia 224KJ •Białko 0g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 12g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2g

Ilość g lub ml

- | | |
|-----------------------------|-----|
| • Mus owocowo-warzywny 100g | 100 |
|-----------------------------|-----|



Obiad

•Energia 743.6kcal •Energia 3084.6KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 110.3g •Cukry 14.4g •Błonnik pokarmowy 5.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa jarzynowa z grzankami (1,7,9) | 325 |
| • Naleśniki z twarogiem 2 szt. (1,3,7) | 220 |
| • Sos truskawkowy | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 726.8kcal •Energia 3020.4KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 27.8g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.3g •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
• Pasta z ciecierzycy	100
• 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 - 2025-01-10):
•Energia 2280.4kcal •Energia 9498KJ •Białko 76g •Tłuszcz 82.5g •Tłuszcze nasycone 36.6g •Sól 4.9g •Węglowodany 306.3g •Cukry 34.8g •Błonnik pokarmowy 39.5g



Sobota 2025-01-11

PDz

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

Sobota



Śniadanie

•Energia 821.1kcal •Energia 3420.2KJ •Białko 38.5g •Tłuszcz 36.4g •Tłuszcze nasycone 16.5g •Sól 3.6g •Węglowodany 88.1g
•Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 9g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Rzodkiewki	50
• Ogórek zielony świeży	50



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 537.6kcal •Energia 2243.5KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 12.2g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 84g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 9.7g

Ilość g lub ml

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



Kolacja

•Energia 655.2kcal •Energia 2754.5KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 27.4g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 3.3g •Węglowodany 72.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.2g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	50
---------------------	----

Sobota

• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Serek fromage 80g (7)	80
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2025-01-11):
•Energia 2086.9kcal •Energia 8727.3KJ •Białko 99.8g •Tłuszcz 77g •Tłuszcze nasycone 27.7g •Sól 7.4g •Węglowodany 259.3g •Cukry 25.8g •Błonnik pokarmowy 29.6g



Niedziela 2025-01-12

PDz

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

Niedziela



Śniadanie

•Energia 839.2kcal •Energia 3535.6KJ •Białko 35.9g •Tłuszcz 23.1g •Tłuszcze nasycone 13g •Sól 1.4g •Węglowodany 125.9g
•Cukry 57.3g •Błonnik pokarmowy 7.8g

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 |
| • Miód naturalny | 25 |
| • Papryka | 50 |
| • Rukola | 5 |
| • Ogórek zielony świeży | 50 |
| • Banany | 200 |



Drugie śniadanie

•Energia 241.5kcal •Energia 1011KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 0g •Węglowodany 4.5g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) | 150 |
|---|-----|



Obiad

•Energia 765.4kcal •Energia 3147.1KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 92g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 8.2g

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 609.8kcal •Energia 2561.6KJ •Białko 30.4g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 13.9g •Sól 3.6g •Węglowodany 64.8g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.8g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------------|----|
| • Chleb pszenny (1) | 50 |
|---------------------|----|

Niedziela

• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser żółty (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2025-01-12):
•Energia 2455.9kcal •Energia 10255.3KJ •Białko 118.5g •Tłuszcz 95.3g •Tłuszcze nasycone 39.9g •Sól 5.5g •Węglowodany 287.2g •Cukry 60.3g •Błonnik pokarmowy 22.9g



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 (<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 2100kcal •Energia 8732.4KJ •Białko 91.2g •Tłuszcz 77.4g •Tłuszcze nasycone 29.1g •Sól 5.3g •Węglowodany 265.1g •Cukry 27.9g •Błonnik pokarmowy 25.9g