



Poniedziałek 2024-08-26

PDz

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 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 846.3kcal •Energia 3501KJ •Białko 35.5g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 124g •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
• Brokuły gotowane 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 - 2024-08-26):
•Energia 2314.4kcal •Energia 9449.8KJ •Białko 96.7g •Tłuszcz 79.3g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 3.1g •Węglowodany 310.2g
•Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 25.2g



Wtorek 2024-08-27

PDz

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

Wtorek

 Śniadanie •Energia 660.6kcal •Energia 2775.1KJ •Białko 34.1g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 84.8g •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
• Arbuz	150
• Papryka	90
 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 825kcal •Energia 3411.6KJ •Białko 49.1g •Tłuszcz 30g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.6g •Węglowodany 89.4g •Cukry 2g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Siekane kotleciki drobiowe z serem i pietruszką (1,3,7)	100
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	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 - 2024-08-27):
•Energia 2177.2kcal •Energia 9095.6KJ •Białko 112.1g •Tłuszcz 74.6g •Tłuszcze nasycone 29.3g •Sól 5.5g •Węglowodany 266.7g
•Cukry 22g •Błonnik pokarmowy 18.6g



Środa 2024-08-28

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) (1,4,5,7,8,9,10) | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 100 |
| • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru | 200 |



Drugie śniadanie

•Energia 46.1kcal •Energia 193.6KJ •Białko 0.6g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 1.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|----------|-----|
| • Śliwki | 100 |
|----------|-----|



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 wielowarzynowa | 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 - 2024-08-28):
•Energia 2550.1kcal •Energia 10650.4KJ •Białko 102.4g •Tłuszcz 98.4g •Tłuszcze nasycone 25.1g •Sól 4g •Węglowodany 308g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 29.1g



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-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 796.6kcal •Energia 3339.6KJ •Białko 38.8g •Tłuszcz 30g •Tłuszcze nasycone 12.7g •Sól 1.7g •Węglowodany 87.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 15.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250

Czwartek

• Dżem z czarnej porzeczki 25g	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-08-29):
•Energia 2469.7kcal •Energia 10316.1KJ •Białko 93.8g •Tłuszcz 98.4g •Tłuszcze nasycone 37.8g •Sól 4.8g •Węglowodany 294.8g
•Cukry 35g •Błonnik pokarmowy 39.8g



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

Piątek	
 Śniadanie •Energia 763.6kcal •Energia 3193.2KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 26.3g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 111.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 13g	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
• Brzoskwinia	120
• Roszponka	5
 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 787.9kcal •Energia 3235.2KJ •Białko 33.5g •Tłuszcz 29.7g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.6g •Węglowodany 97.8g •Cukry 5.2g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa pieczarkowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny panierowany 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 - 2024-08-30):

•Energia 2291.3kcal •Energia 9507.3KJ •Białko 99.2g •Tłuszcz 83.6g •Tłuszcze nasycone 28.3g •Sól 4.4g •Węglowodany 291.4g
•Cukry 15.2g •Błonnik pokarmowy 28.3g



Sobota 2024-08-31

PDz

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 201.6kcal •Energia 844.6KJ •Białko 9.1g •Tłuszcz 8.8g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 23.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.3g

Ilość g lub ml

• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	10
• Jabłka prażone	50
• Orzechy włoskie łuskane (8)	10



Obiad

•Energia 744.6kcal •Energia 3090.9KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 106.7g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 9g

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
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Sobota



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
• 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 - 2024-08-31):

•Energia 2372.9kcal •Energia 9926.4KJ •Białko 104.3g •Tłuszcz 80.9g •Tłuszcze nasycone 36.3g •Sól 3.6g •Węglowodany 307.9g
•Cukry 32.3g •Błonnik pokarmowy 35.6g



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 879.9kcal •Energia 3662.8KJ •Białko 62.7g •Tłuszcz 37.1g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 76.8g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udo z kurczaka pieczone 1 szt.	200
• 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 - 2024-09-01):
•Energia 2143.1kcal •Energia 8952.4KJ •Białko 116.7g •Tłuszcz 84.1g •Tłuszcze nasycone 33.5g •Sól 4.9g •Węglowodany 235.6g
•Cukry 24.7g •Błonnik pokarmowy 19.1g



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 2331.2kcal •Energia 9699.7KJ •Białko 103.6g •Tłuszcz 85.6g •Tłuszcze nasycone 31.2g •Sól 4.3g •Węglowodany 287.8g •Cukry 23.5g •Błonnik pokarmowy 28g