



Poniedziałek 2024-06-24

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 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

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 - 2024-06-24):
•Energia 2361kcal •Energia 9901.5KJ •Białko 104.9g •Tłuszcz 80.9g •Tłuszcze nasycone 30.6g •Sól 5.5g •Węglowodany 313g •Cukry 11.4g •Błonnik pokarmowy 30.3g



Wtorek 2024-06-25

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
• 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

Wtorek

• 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 - 2024-06-25):

•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 2024-06-26

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
• 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 716.5kcal •Energia 3011.7KJ •Białko 22.1g •Tłuszcz 36.4g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 2g •Węglowodany 77.5g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 8.1g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• 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 - 2024-06-26):

•Energia 2183kcal •Energia 9149.1KJ •Białko 69.6g •Tłuszcz 85.1g •Tłuszcze nasycone 21.3g •Sól 5.6g •Węglowodany 286.7g •Cukry 21.1g •Błonnik pokarmowy 20g



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 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 574kcal •Energia 2415.9KJ •Białko 38.3g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 11.6g •Sól 2.2g •Węglowodany 62.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15

Czwartek

• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-06-27):

•Energia 2020.8kcal •Energia 8433.9KJ •Białko 108g •Tłuszcz 69.8g •Tłuszcze nasycone 27.9g •Sól 4g •Węglowodany 249.2g •Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 17.6g



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 666.5kcal •Energia 2769KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 12.4g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 0.7g •Węglowodany 108.8g •Cukry 7.8g •Błonnik pokarmowy 10g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (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
 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

Piątek

• 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 - 2024-06-28):

•Energia 2103.8kcal •Energia 8778.1KJ •Białko 84.6g •Tłuszcz 71.1g •Tłuszcze nasycone 30.8g •Sól 4.2g •Węglowodany 280.9g
•Cukry 27.7g •Błonnik pokarmowy 38.2g



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
 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 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

Sobota

• 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 - 2024-06-29):
•Energia 2044.2kcal •Energia 8562.3KJ •Białko 82.2g •Tłuszcz 68.6g •Tłuszcze nasycone 29.8g •Sól 4.1g •Węglowodany 282.5g
•Cukry 19.4g •Błonnik pokarmowy 30g



Niedziela 2024-06-30

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 682.5kcal •Energia 2860.6KJ •Białko 29.6g •Tłuszcz 31.3g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 67.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 17g	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: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-30):

•Energia 2290.2kcal •Energia 9553.5KJ •Białko 100.4g •Tłuszcz 83.8g •Tłuszcze nasycone 27.9g •Sól 3.4g •Węglowodany 286.4g
•Cukry 49.2g •Błonnik pokarmowy 34.7g



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 2125.4kcal •Energia 8849.1KJ •Białko 90.6g •Tłuszcz 73.6g •Tłuszcze nasycone 27.6g •Sól 4.4g •Węglowodany 280.5g •Cukry 26.7g •Błonnik pokarmowy 27g