



Poniedziałek 2024-07-01

PDz

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 728.7kcal •Energia 3045.3KJ •Białko 27.6g •Tłuszcz 28.5g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 92.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Mus jaglanka z jagodą 100g (1)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	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 904.6kcal •Energia 3744.2KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 31.2g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 124g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 12g	Ilość g lub ml
• Zupa grochowa z ziemniakami (1,9)	300
• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 626.3kcal •Energia 2427.6KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 2.4g •Węglowodany 79.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250

Poniedziałek

• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-01):
•Energia 2303.4kcal •Energia 9400.2KJ •Białko 93.3g •Tłuszcz 82.7g •Tłuszcze nasycone 27.4g •Sól 4.1g •Węglowodany 306.3g
•Cukry 20.5g •Błonnik pokarmowy 24.9g



Wtorek 2024-07-02

PDz

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

Wtorek



Śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 652.3kcal •Energia 2739.9KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 21.3g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 84g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 5.8g

- | | |
|-------------------------------|-----|
| • 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 |
| • Jabłka | 120 |



Drugie śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 73kcal •Energia 310KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g

- | | |
|--------------------|-----|
| • Mus owocowy 100g | 100 |
|--------------------|-----|



Obiad

Ilość g lub ml

•Energia 763kcal •Energia 3157.3KJ •Białko 47g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 80.6g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 7.2g

- | | |
|---|-----|
| • Siekane kotleciki drobiowe z serem i pietruszką (1,3,7) | 100 |
| • Zupa grysikowa (1,7,9) | 300 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Surówka meksykańska | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

Ilość g lub ml

•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

- | | |
|------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 100 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Ser topiony (7) | 20 |
| • Herbata bez cukru | 250 |

Wtorek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-02):
•Energia 2049.3kcal •Energia 8571.4KJ •Białko 103.9g •Tłuszcz 70.7g •Tłuszcze nasycone 27.7g •Sól 4.1g •Węglowodany 253.4g
•Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 21g



Środa 2024-07-03

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 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 712kcal •Energia 2943.1KJ •Białko 29.1g •Tłuszcz 21.9g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 99.4g •Cukry 5.3g •Błonnik pokarmowy 9.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa krupnik z ziemniakami (1,9) | 300 |
| • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9) | 250 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Surówka wielowarzywna | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 715.9kcal •Energia 3009.2KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 31.2g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.8g •Węglowodany 78.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.6g

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: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-03):

•Energia 2243.3kcal •Energia 9362KJ •Białko 87.5g •Tłuszcz 77.8g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 3.9g •Węglowodany 301.8g •Cukry 31.2g •Błonnik pokarmowy 23.2g



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

Czwartek

 Śniadanie •Energia 830.7kcal •Energia 3482.1KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 39.2g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 96.4g •Cukry 26.5g •Błonnik pokarmowy 6.4g	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
• Banany	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 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 681.1kcal •Energia 2869.6KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 97.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.9g	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: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-04):
•Energia 2338.4kcal •Energia 9791.8KJ •Białko 81.7g •Tłuszcz 81.6g •Tłuszcze nasycone 38.8g •Sól 4.1g •Węglowodany 323.9g
•Cukry 51.5g •Błonnik pokarmowy 17.2g



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

Piątek	
 Śniadanie •Energia 769.9kcal •Energia 3218.4KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 113.3g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 13.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	70
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	180
 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 794.7kcal •Energia 3280.5KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.7g •Węglowodany 114.7g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 11.6g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz ukraiński (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 - 2024-07-05):
•Energia 2304.4kcal •Energia 9577.8KJ •Białko 100.7g •Tłuszcz 77g •Tłuszcze nasycone 27.3g •Sól 4.5g •Węglowodany 310g •Cukry 31.9g •Błonnik pokarmowy 31.2g



Sobota 2024-07-06

PDz

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

Sobota



Śniadanie

•Energia 661.9kcal •Energia 2783.7KJ •Białko 25.5g •Tłuszcz 20.3g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 2.7g •Węglowodany 97.1g
•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
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	150



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 825.1kcal •Energia 3422.2KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 33.6g •Tłuszcze nasycone 5.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 102.9g
•Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 8.6g

Ilość g lub ml

• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Pulpet wieprzowy 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 - 2024-07-06):

•Energia 2551.4kcal •Energia 10667.3KJ •Białko 109.9g •Tłuszcz 93.8g •Tłuszcze nasycone 39.5g •Sól 4.9g •Węglowodany 324.8g
•Cukry 32.3g •Błonnik pokarmowy 37.2g



Niedziela 2024-07-07

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 939.8kcal •Energia 3855.7KJ •Białko 43.9g •Tłuszcz 50.3g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 78.8g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 7.4g	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 białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 513kcal •Energia 2162.4KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 15.7g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 71.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.7g	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: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-07):
•Energia 2127.2kcal •Energia 8831.9KJ •Białko 93g •Tłuszcz 91g •Tłuszcze nasycone 29g •Sól 3.2g •Węglowodany 238g •Cukry 24.2g
•Błonnik pokarmowy 20.2g



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 2273.9kcal •Energia 9457.5KJ •Białko 95.7g •Tłuszcz 82.1g •Tłuszcze nasycone 30.2g •Sól 4.1g •Węglowodany 294g •Cukry 30.5g •Błonnik pokarmowy 25g