



Poniedziałek 2025-01-20

PDz

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

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 784.9kcal •Energia 3287.1KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 39.2g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 86.4g
•Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 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
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Rzodkiewki	90
• Kiwi	100



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 650.1kcal •Energia 2711.7KJ •Białko 23.7g •Tłuszcz 10.6g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 119.6g
•Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 11.7g

Ilość g lub ml

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek (1,9)	250
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi	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
• Masło ekstra 82% (7)	15

Poniedziałek

• Herbata bez cukru	250
• Szyńka 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 - 2025-01-20):

•Energia 2083.2kcal •Energia 8727.2KJ •Białko 81.5g •Tłuszcz 70.1g •Tłuszcze nasycone 29.6g •Sól 5.8g •Węglowodany 290.8g •Cukry 24.9g •Błonnik pokarmowy 24.9g



Wtorek 2025-01-21

PDz

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 677.3kcal •Energia 2844.8KJ •Białko 34.1g •Tłuszcz 22.5g •Tłuszcze nasycone 12.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 86.6g
•Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 5.1g

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)	25
• Ogórek zielony świeży	90



Drugie śniadanie

•Energia 21.9kcal •Energia 93.1KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 5.5g •Cukry 4.5g
•Błonnik pokarmowy 0.9g

Ilość g lub ml

• Mandarynki	65
--------------	----



Obiad

•Energia 803.5kcal •Energia 3313.1KJ •Białko 44.9g •Tłuszcz 24.2g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 102.1g
•Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 7.5g

Ilość g lub ml

• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Bukiet warzyw gotowanych 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

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 z tartym jabłkiem bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2025-01-21):
•Energia 2115.9kcal •Energia 8813.4KJ •Białko 104.3g •Tłuszcz 71.2g •Tłuszcze nasycone 25.2g •Sól 3.8g •Węglowodany 269.5g •Cukry 29.2g •Błonnik pokarmowy 19.8g



Środa 2025-01-22

PDz

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

Środa



Śniadanie

•Energia 680.2kcal •Energia 2856.4KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 29.1g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 3.2g •Węglowodany 80.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.1g

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
• Rzodkiewki	90
• Roszponka	10



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 717.9kcal •Energia 2995.2KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 115.9g •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	150



Kolacja

•Energia 568.9kcal •Energia 2392.6KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 17.5g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.2g •Węglowodany 83.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.5g

Ilość g lub ml

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

Środa

• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Cytryny	10
• Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9)	150
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2025-01-22):
•Energia 2018kcal •Energia 8457.6KJ •Białko 71.4g •Tłuszcz 67.2g •Tłuszcze nasycone 22.6g •Sól 4.8g •Węglowodany 292.2g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 20.7g



Czwartek 2025-01-23

PDz

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

Czwartek



Śniadanie

•Energia 608.1kcal •Energia 2523.7KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 24.8g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 71.7g
•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
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90



Drugie śniadanie

•Energia 65.7kcal •Energia 274.6KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.5g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 15.9g •Cukry 13.1g
•Błonnik pokarmowy 2.6g

Ilość g lub ml

• Jabłka	180
----------	-----



Obiad

•Energia 840.9kcal •Energia 3059.8KJ •Białko 29.1g •Tłuszcz 33.1g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 107.5g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.6g

Ilość g lub ml

• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1,9)	300
• Kotlet mielony wieprzowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 540.4kcal •Energia 2279.4KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 2.4g •Węglowodany 70.3g •Cukry 11g •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 Kurczak Gotowany	60
• 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 - 2025-01-23):
•Energia 2055.1kcal •Energia 8137.5KJ •Białko 79.8g •Tłuszcz 77g •Tłuszcze nasycone 24.3g •Sól 4.4g •Węglowodany 265.5g •Cukry 34.1g •Błonnik pokarmowy 22.1g



Piątek 2025-01-24

PDz

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

Piątek



Śniadanie

•Energia 850.4kcal •Energia 3558.8KJ •Białko 30g •Tłuszcz 39.5g •Tłuszcze nasycone 19.6g •Sól 2.3g •Węglowodany 89.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 20.9g

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 |
| • Roszponka | 10 |
| • Papryka | 100 |



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 634.5kcal •Energia 2630.5KJ •Białko 25.7g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 88g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 5.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa ryżowa (1,7,9) | 300 |
| • Naleśniki z twarogiem 2 szt. (1,3,7) | 220 |
| • Surówka z marchwi i jabłka z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 664.8kcal •Energia 2783.9KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 1.1g •Węglowodany 91.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 10.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------|----|
| • Chleb pszenny (1) | 50 |
| • Chleb graham (1) | 50 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Ser mozzarella (7) | 20 |

Piątek

• Herbata bez cukru	250
• Pasta z ciecierzycy	80
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2025-01-24):
•Energia 2202.7kcal •Energia 9197.2KJ •Białko 79.5g •Tłuszcz 84.6g •Tłuszcze nasycone 32.9g •Sól 3.8g •Węglowodany 280.5g •Cukry 28.8g •Błonnik pokarmowy 39.2g



Sobota 2025-01-25

PDz

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

Sobota



Śniadanie

•Energia 692.5kcal •Energia 2880.9KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 29g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 2.6g •Węglowodany 88g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 9.1g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	50
• Chleb graham (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120



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 602.6kcal •Energia 2489.4KJ •Białko 20.1g •Tłuszcz 20.7g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.3g •Węglowodany 86.9g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 10.2g

Ilość g lub ml

• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 702.1kcal •Energia 2952KJ •Białko 34.4g •Tłuszcz 32.6g •Tłuszcze nasycone 18.7g •Sól 1.7g •Węglowodany 71.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.5g

Ilość g lub ml

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

Sobota

• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2025-01-25):
•Energia 2076.2kcal •Energia 8656.4KJ •Białko 79.1g •Tłuszcz 83.2g •Tłuszcze nasycone 33.5g •Sól 4.6g •Węglowodany 262.6g •Cukry 23.4g •Błonnik pokarmowy 28.9g



Niedziela 2025-01-26

PDz

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

Niedziela



Śniadanie

•Energia 726.3kcal •Energia 3054.8KJ •Białko 35.5g •Tłuszcz 22.6g •Tłuszcze nasycone 12.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 97.8g
•Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 5.7g

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
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90



Drugie śniadanie

•Energia 43.4kcal •Energia 181.3KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 10g •Cukry 8.5g
•Błonnik pokarmowy 1.5g

Ilość g lub ml

• Kiwi	85
--------	----



Obiad

•Energia 788.2kcal •Energia 3242.4KJ •Białko 34g •Tłuszcz 30.6g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 96.8g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 8.4g

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 520kcal •Energia 2186.2KJ •Białko 19.4g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.1g •Węglowodany 65.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.7g

Ilość g lub ml

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

Niedziela

• Serek z twarogu śmietankowego 17g (7)	17
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2025-01-26):
•Energia 2077.9kcal •Energia 8664.7KJ •Białko 89.6g •Tłuszcz 74.2g •Tłuszcze nasycone 24.7g •Sól 3g •Węglowodany 270.2g •Cukry 41.3g •Błonnik pokarmowy 22.3g



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 2089.9kcal •Energia 8664.9KJ •Białko 83.6g •Tłuszcz 75.3g •Tłuszcze nasycone 27.5g •Sól 4.3g •Węglowodany 275.9g •Cukry 29g •Błonnik pokarmowy 25.4g