



## Poniedziałek

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 776.8kcal •Energia 3242.3KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 41.5g •Tłuszcze nasycone 16.5g •Sól 4.2g •Węglowodany 78.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.6g	
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Mandarynki	50
• Ogórek kiszony krojony	90
<b>Obiad</b> •Energia 670.7kcal •Energia 2766.8KJ •Białko 23.3g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 84.2g •Cukry 2.5g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (1,3,7,9,10)	300
• Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
<b>Kolacja</b> •Energia 584.2kcal •Energia 2455.1KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 19.6g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 80.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250

# Poniedziałek

• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-15):

•Energia 2031.6kcal •Energia 8464.2KJ •Białko 71.2g •Tłuszcz 88.5g •Tłuszcze nasycone 27.7g •Sól 5.6g •Węglowodany 243.6g •Cukry 12.5g •Błonnik pokarmowy 18g



# Wtorek 2024-04-16

P3p

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### Wtorek

#### Śniadanie

•Energia 776.2kcal •Energia 3232.7KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 28.7g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 104.3g  
•Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 5.9g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Jogurt owocowy (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90

#### Obiad

•Energia 684.4kcal •Energia 2424.5KJ •Białko 27.9g •Tłuszcz 23.3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.5g •Węglowodany 92.4g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 7.8g

Ilość g lub ml

• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Kotlet mielony wieprzowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

#### Kolacja

•Energia 627.7kcal •Energia 2616.5KJ •Białko 18.7g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 1.3g •Węglowodany 79.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 4.5g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250

# Wtorek

• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-16):

•Energia 2088.3kcal •Energia 8273.7KJ •Białko 73.9g •Tłuszcz 78.6g •Tłuszcze nasycone 20.8g •Sól 3.2g •Węglowodany 276.4g •Cukry 16.9g •Błonnik pokarmowy 18.2g



# Środa 2024-04-17

P3p

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### Środa

Środa	
<b>Śniadanie</b> <small>•Energia 845.4kcal •Energia 3540.6KJ •Białko 37g •Tłuszcz 25.4g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 118.1g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 5.7g</small>	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	25
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	50
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
<b>Obiad</b> <small>•Energia 1084.2kcal •Energia 4484.8KJ •Białko 40.6g •Tłuszcz 38.7g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 150.9g •Cukry 7.2g •Błonnik pokarmowy 12.6g</small>	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)	150
• Kopytka (1,3)	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
<b>Kolacja</b> <small>•Energia 688.9kcal •Energia 2886.7KJ •Białko 48g •Tłuszcz 25.7g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 2.3g •Węglowodany 68g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.5g</small>	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250

# Środa

• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-17):

•Energia 2618.6kcal •Energia 10912.1KJ •Białko 125.6g •Tłuszcz 89.8g •Tłuszcze nasycone 29.8g •Sól 4.4g •Węglowodany 336.9g •Cukry 40.3g •Błonnik pokarmowy 22.8g






# Czwartek 2024-04-18

P3p

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### Czwartek

Czwartek	
 <b>Śniadanie</b> •Energia 924.3kcal •Energia 3844KJ •Białko 32.7g •Tłuszcz 35.3g •Tłuszcze nasycone 15.3g •Sól 1.9g •Węglowodany 120g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Ciasto drożdżowe (1,7)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 <b>Obiad</b> •Energia 762.7kcal •Energia 3139.1KJ •Białko 42.6g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 97.2g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa grycikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 796kcal •Energia 3334KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 35.5g •Tłuszcze nasycone 15.8g •Sól 1.2g •Węglowodany 95g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	40
• Herbata bez cukru	250

# Czwartek

• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Biskopki 50g (1,3,6)	50

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-18):

•Energia 2483.1kcal •Energia 10317.1KJ •Białko 101.6g •Tłuszcz 93.6g •Tłuszcze nasycone 33.4g •Sól 3.4g •Węglowodany 312.2g •Cukry 11.3g •Błonnik pokarmowy 17.4g





# Piątek 2024-04-19

P3p

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### Piątek

Piątek	
<b>Śniadanie</b> •Energia 991.4kcal •Energia 4129.8KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 55.4g •Tłuszcze nasycone 28.8g •Sól 2.4g •Węglowodany 92.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 20.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet drobiowy (1,6)	60
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
<b>Obiad</b> •Energia 701.8kcal •Energia 2894.5KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 1.1g •Węglowodany 96.7g •Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 9.5g	Ilość g lub ml
• Zupa pieczarkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Kotlet rybny z miruny smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
<b>Kolacja</b> •Energia 698.8kcal •Energia 2913.1KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 26g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.2g •Węglowodany 98.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 9.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z ciecierzycy	100

# Piątek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-19):

•Energia 2392.1kcal •Energia 9937.4KJ •Białko 81.2g •Tłuszcz 102.6g •Tłuszcze nasycone 40.6g •Sól 4.7g •Węglowodany 287.5g •Cukry 24g •Błonnik pokarmowy 39.9g



# Sobota 2024-04-20

P3p

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
<p>•Energia 768.6kcal •Energia 3216.3KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 33.2g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 2.6g •Węglowodany 84.4g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 7.1g</p>		
• Chleb pszenny (1)		60
• Chleb graham (1)		40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Ser żółty (7)		60
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Sałata zielona		10
• Jabłka		120
• Pomidor		90
Obiad		Ilość g lub ml
<p>•Energia 546.3kcal •Energia 2246.1KJ •Białko 21.2g •Tłuszcz 16.2g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.4g •Węglowodany 81.9g •Cukry 3.6g •Błonnik pokarmowy 10.5g</p>		
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)		300
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1)		250
• Ryż biały gotowany		100
• Surówka z marchwi		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
<p>•Energia 646kcal •Energia 2554.1KJ •Białko 20.3g •Tłuszcz 29.1g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 4.2g •Węglowodany 68.4g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 6.6g</p>		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Herbata bez cukru		250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)		100

# Sobota

• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-20):

•Energia 1961kcal •Energia 8016.5KJ •Białko 74.8g •Tłuszcz 78.5g •Tłuszcz nasycone 28.4g •Sól 7.3g •Węglowodany 234.7g •Cukry 24.7g •Błonnik pokarmowy 24.3g



### Niedziela

#### Śniadanie

•Energia 822.3kcal •Energia 3452.9KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 1.4g •Węglowodany 116g  
•Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 7.1g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Twarożek ze szczypiorkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Banany	120
• Papryka czerwona świeża	90

#### Obiad

•Energia 767.9kcal •Energia 3156.3KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 92.5g •Cukry 3g •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 618.9kcal •Energia 2887.4KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 94.3g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 4.4g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser topiony (7)	20

# Niedziela

• Herbata bez cukru	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-21):

•Energia 2209.1kcal •Energia 9496.6KJ •Białko 92.1g •Tłuszcz 80.8g •Tłuszcze nasycone 23.1g •Sól 3g •Węglowodany 302.8g •Cukry 44.8g •Błonnik pokarmowy 19.8g



# Tabela alergenów

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

## 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 <sub>2</sub>
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2254.8kcal •Energia 9345.4KJ •Białko 88.6g •Tłuszcz 87.5g •Tłuszcze nasycone 29.1g •Sól 4.5g •Węglowodany 284.9g •Cukry 24.9g •Błonnik pokarmowy 22.9g