



Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 776.8kcal •Energia 3242.3KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 41.5g •Tłuszcze nasycone 16.5g •Sól 4.2g •Węglowodany 78.7g
•Cukry 13.5g •Błonnik pokarmowy 5.6g

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
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Mandarynki	50
• Ogórek kiszony krojony	90

Obiad

•Energia 756.6kcal •Energia 3177.2KJ •Białko 31.9g •Tłuszcz 11.8g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 134.1g
•Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 13.8g

Ilość g lub ml

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Fasolka po bretońsku (1,5,7,8,9,10)	200
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100

Kolacja

•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
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90

Poniedziałek

• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-29):

•Energia 2117.5kcal •Energia 8874.6KJ •Białko 79.8g •Tłuszcz 72.9g •Tłuszcze nasycone 25.8g •Sól 7g •Węglowodany 293.5g •Cukry 14.2g •Błonnik pokarmowy 22.6g



Wtorek 2024-04-30

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 526.9kcal •Energia 1895.9KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 15.3g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 76.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.9g

	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
• Kotlet mielony wieprzowy z kapustą (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

Wtorek

• Herbata bez cukru	250
• 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 - 2024-04-30):

•Energia 1930.8kcal •Energia 7745.2KJ •Białko 68.5g •Tłuszcz 70.6g •Tłuszcze nasycone 20.6g •Sól 3g •Węglowodany 260.8g •Cukry 15.8g •Błonnik pokarmowy 17.2g





Środa 2024-05-01


P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Środa

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •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	
• 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
 Obiad •Energia 826.9kcal •Energia 3398.8KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.6g •Węglowodany 102.3g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 9.6g	
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Kotlet schabowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałatka z buraczków z olejem	100

Środa

• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 751.7kcal •Energia 3135.1KJ •Białko 36.2g •Tłuszcz 30.7g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 2.2g •Węglowodany 86.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-01):

•Energia 2424kcal •Energia 10074.5KJ •Białko 106.9g •Tłuszcz 88.5g •Tłuszcze nasycone 26.6g •Sól 4.3g •Węglowodany 307.3g
•Cukry 35.3g •Błonnik pokarmowy 25.6g



Czwartek 2024-05-02


P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Czwartek

 Śniadanie •Energia 802.8kcal •Energia 3336.5KJ •Białko 29.2g •Tłuszcz 29.4g •Tłuszcze nasycone 12.4g •Sól 1.7g •Węglowodany 105.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5g	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
• Biszkopty (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 Obiad •Energia 855.3kcal •Energia 3567.3KJ •Białko 24g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.6g •Węglowodany 137.4g •Cukry 11.9g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml

Czwartek

• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Makaron z twarogiem (1,4,7,8)	350
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100
 Kolacja •Energia 1218.2kcal •Energia 5146.2KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 59.7g •Tłuszcze nasycone 15.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 143.2g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe (1,3,7)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-02):

•Energia 2876.4kcal •Energia 12050KJ •Białko 86.4g •Tłuszcz 113.8g •Tłuszcze nasycone 30.2g •Sól 3.5g •Węglowodany 386.4g
•Cukry 42.9g •Błonnik pokarmowy 14.7g



Piątek 2024-05-03

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Piątek

 Śniadanie •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

Piątek

• Papryka czerwona świeża	90
 Obiad •Energia 610.9kcal •Energia 2520.4KJ •Białko 30.4g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 1g •Węglowodany 84.7g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 636.1kcal •Energia 2664.7KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 79.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretko owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-03):

•Energia 2238.5kcal •Energia 9315KJ •Białko 90.3g •Tłuszcz 93.7g •Tłuszcze nasycone 40.7g •Sól 4.7g •Węglowodany 256.5g •Cukry 23.9g •Błonnik pokarmowy 31.7g




Sobota 2024-05-04

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Sobota

 Śniadanie •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	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20

Sobota

• Ser żółty (7)	60
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 773.6kcal •Energia 3215.7KJ •Białko 38.3g •Tłuszcz 30.2g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 98.2g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 11.5g	Ilość g lub ml
• Zupa grochowa z ziemniakami (1,9)	300
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)	150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •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	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-05-04):

•Energia 2188.2kcal •Energia 8986.1KJ •Białko 92g •Tłuszcz 92.5g •Tłuszcze nasycone 29.8g •Sól 7g •Węglowodany 251g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 25.2g



Niedziela 2024-05-05

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Niedziela

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 822.3kcal •Energia 3452.9KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 1.4g •Węglowodany 116g •Cukry 46.3g •Błonnik pokarmowy 7.1g	
• 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	Ilość g lub ml
•Energia 761.3kcal •Energia 3125.8KJ •Białko 41.6g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 85.8g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 7.3g	
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos ziołowy (1,7)	100
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
•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	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser topiony (7)	20
• 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 - 2024-05-05):

•Energia 2202.5kcal •Energia 9466.1KJ •Białko 100.3g •Tłuszcz 78.5g •Tłuszcze nasycone 23.3g •Sól 2.8g •Węglowodany 296.1g
•Cukry 61.2g •Błonnik pokarmowy 18.9g



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 ₂
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2282.6kcal •Energia 9501.6KJ •Białko 89.2g •Tłuszcz 87.2g •Tłuszcze nasycone 28.1g •Sól 4.6g •Węglowodany 293.1g •Cukry 30.7g •Błonnik pokarmowy 22.3g