



Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 729.5kcal •Energia 3040.1KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 30.9g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 88.4g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.4g

	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 drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Mus jaglanka z jagodą 100g (1)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90

Obiad

•Energia 1004.5kcal •Energia 4152.1KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 37.1g •Tłuszcze nasycone 5.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 135.4g
•Cukry 2.1g •Błonnik pokarmowy 9.5g

	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)	350
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 636.4kcal •Energia 2460.5KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 3.5g •Węglowodany 80.9g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.8g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90

Poniedziałek

• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7) 150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-05-06):

•Energia 2370.4kcal •Energia 9652.7KJ •Białko 89.5g •Tłuszcz 92.3g •Tłuszcze nasycone 26.5g •Sól 5.2g •Węglowodany 304.7g
•Cukry 12.1g •Błonnik pokarmowy 20.7g



Wtorek 2024-05-07

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Wtorek

Śniadanie

•Energia 710.3kcal •Energia 2972.7KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 24.1g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 91.4g
•Cukry 20.9g •Błonnik pokarmowy 7.6g

• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Jabłka	150
• Pomidor	90

Obiad

•Energia 918.4kcal •Energia 3803.2KJ •Białko 64.9g •Tłuszcz 35.6g •Tłuszcze nasycone 9.4g •Sól 2.3g •Węglowodany 83.5g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 7.6g

• Siekane kotleciki drobiowe z serem i pietruszką (1,3,7)	150
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 591.8kcal •Energia 2356.4KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 3g •Węglowodany 65.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.1g

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

Wtorek

• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-05-07):

•Energia 2220.5kcal •Energia 9132.3KJ •Białko 122.3g •Tłuszcz 83.3g •Tłuszcze nasycone 28.9g •Sól 6.6g •Węglowodany 240g
•Cukry 26.4g •Błonnik pokarmowy 20.3g





Środa 2024-05-08

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Środa

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 795.1kcal •Energia 3314.1KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 3g •Węglowodany 115.2g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 6.4g	
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem	200
 Obiad •Energia 793.9kcal •Energia 3284.8KJ •Białko 30g •Tłuszcz 29.4g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 105.2g •Cukry 5.9g •Błonnik pokarmowy 10.9g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	250
• Kasza jęczmienna pęczak gotowana (1)	200
• Surówka wielowarzywna	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Środa

Kolacja

•Energia 738.2kcal •Energia 3093.1KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 33.8g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.8g •Węglowodany 78.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.6g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-08):

•Energia 2327.2kcal •Energia 9692KJ •Białko 86.8g •Tłuszcz 89.9g •Tłuszcze nasycone 21.1g •Sól 5.5g •Węglowodany 298.7g •Cukry 28.9g •Błonnik pokarmowy 22.9g



Czwartek 2024-05-09

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Czwartek



Śniadanie

•Energia 872.6kcal •Energia 3643.8KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 44.7g •Tłuszcze nasycone 18.3g •Sól 2.6g •Węglowodany 84.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.9g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kefir (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90

Czwartek

 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 776.2kcal •Energia 2523.2KJ •Białko 49.8g •Tłuszcz 22.3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.1g •Węglowodany 100.4g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 16g	
• Zupa fasolowa z makaronem (1)	300
• Gołąbki bez zawijania z mięsem wieprzowym	250
• Sos pieczarkowy (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 678.5kcal •Energia 2842.5KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 21.8g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 2.8g •Węglowodany 90g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 7.8g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-09):

•Energia 2327.3kcal •Energia 9009.5KJ •Białko 118g •Tłuszcz 88.8g •Tłuszcze nasycone 30.7g •Sól 5.6g •Węglowodany 275.3g •Cukry 21.6g •Błonnik pokarmowy 29.7g




Piątek 2024-05-10

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Piątek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 770.7kcal •Energia 3213.2KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 29g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.3g •Węglowodany 109.3g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 13.1g	
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20

Piątek

• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Jabłka	180
 Obiad •Energia 713.6kcal •Energia 2945.3KJ •Białko 30.9g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 1.1g •Węglowodany 108.9g •Cukry 7.6g •Błonnik pokarmowy 10.8g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz ukraiński (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
 Kolacja •Energia 683.1kcal •Energia 2828.8KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 29.3g •Tłuszcze nasycone 13.3g •Sól 2.5g •Węglowodany 66g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-10):

•Energia 2167.5kcal •Energia 8987.3KJ •Białko 93.2g •Tłuszcz 76.7g •Tłuszcze nasycone 25.3g •Sól 5g •Węglowodany 284.2g •Cukry 30.8g •Błonnik pokarmowy 27.9g



Sobota 2024-05-11

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Sobota

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 678.1kcal •Energia 2842.9KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 23.1g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 96.4g •Cukry 30.6g •Błonnik pokarmowy 7.4g	
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	60
• Sałata zielona	10
• Papryka	90
• Banany	150
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 805.8kcal •Energia 3340.9KJ •Białko 35.6g •Tłuszcz 33.3g •Tłuszcze nasycone 5.5g •Sól 0.5g •Węglowodany 99.7g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 8g	
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos ziołowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 732.9kcal •Energia 3061.2KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 32.9g •Tłuszcze nasycone 19.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 71.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 17.7g	
• Chleb pszenny (1)	90
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50
Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-05-11):	
•Energia 2216.7kcal •Energia 9245KJ •Białko 91.9g •Tłuszcz 89.4g •Tłuszcze nasycone 35.7g •Sól 4.6g •Węglowodany 267.4g •Cukry 32.1g •Błonnik pokarmowy 33.1g	



Niedziela

Śniadanie

•Energia 757.2kcal •Energia 2964.4KJ •Białko 30.8g •Tłuszcz 29.2g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 3.7g •Węglowodany 94g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.2g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Jogurt owocowy (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	30
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90

Obiad

•Energia 900.3kcal •Energia 3700.9KJ •Białko 43.8g •Tłuszcz 46.4g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 0.1g •Węglowodany 76.2g •Cukry 4.4g •Błonnik pokarmowy 7.3g

	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 czerwonej i jabłka	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 482.5kcal •Energia 2028.5KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 67.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90

Niedziela

• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g

100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-05-12):

•Energia 2139.9kcal •Energia 8693.8KJ •Białko 95.9g •Tłuszcz 90g •Tłuszcze nasycone 26.5g •Sól 4.9g •Węglowodany 238.1g •Cukry 14.4g •Błonnik pokarmowy 17.5g



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 2252.8kcal •Energia 9201.8KJ •Białko 99.7g •Tłuszcz 87.2g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 5.3g •Węglowodany 272.6g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 24.6g