



Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 802.6kcal •Energia 3351.6KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 41.8g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 85.3g
•Cukry 18.5g •Błonnik pokarmowy 7.3g

	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
• Kiwi	85
• Rzodkiewki	90

Obiad

•Energia 669kcal •Energia 2762.1KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 84g •Cukry 2.3g •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

Kolacja

•Energia 585.9kcal •Energia 2460.3KJ •Białko 23g •Tłuszcz 19.6g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 2.7g •Węglowodany 80.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g

	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 kiszony krojony	90

Poniedziałek

• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-05-13):

•Energia 2057.6kcal •Energia 8574KJ •Białko 71.6g •Tłuszcz 88.9g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 5.6g •Węglowodany 249.8g •Cukry 20.8g •Błonnik pokarmowy 19.9g



Wtorek 2024-05-14

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Wtorek

Śniadanie Ilość g lub ml

•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

• 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 Ilość g lub ml

•Energia 743.5kcal •Energia 2656.6KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 28.7g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 94.6g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 9.4g

• Zupa jarzynowa z ziemniakami (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 Ilość g lub ml

•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

• 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 - 2024-05-14):

•Energia 2147.4kcal •Energia 8505.9KJ •Białko 73.5g •Tłuszcz 84g •Tłuszcze nasycone 21g •Sól 3.2g •Węglowodany 278.6g •Cukry 17.1g •Błonnik pokarmowy 19.7g





Środa 2024-05-15

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Środa

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 742.5kcal •Energia 3107.2KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 100.3g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 6.1g	
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	50
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Rzodkiewki	90
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 909.5kcal •Energia 3802KJ •Białko 36.1g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 161.8g •Cukry 14.6g •Błonnik pokarmowy 9.5g	
• Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
• Pierogi leniwe bez cukru (1,3,7)	300
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Środa

Kolacja

•Energia 756.5kcal •Energia 3169.6KJ •Białko 39.9g •Tłuszcz 37.2g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 2.4g •Węglowodany 67.6g
•Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 4.7g

	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
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-15):

•Energia 2408.5kcal •Energia 10078.8KJ •Białko 109.6g •Tłuszcz 75.9g •Tłuszcze nasycone 30.3g •Sól 4.1g •Węglowodany 329.7g
•Cukry 47.8g •Błonnik pokarmowy 20.3g



Czwartek 2024-05-16

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Czwartek

Śniadanie

•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

Obiad

•Energia 595.4kcal •Energia 2469.9KJ •Białko 40.7g •Tłuszcz 12.7g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 81.2g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 6.7g

	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100

Czwartek

• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 877.3kcal •Energia 3671.2KJ •Białko 36.5g •Tłuszcz 38.2g •Tłuszcze nasycone 18.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 98.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Biszkoty 50g (1,3,6)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-16):

•Energia 2397kcal •Energia 9985.1KJ •Białko 109.9g •Tłuszcz 86.3g •Tłuszcze nasycone 35.2g •Sól 3.6g •Węglowodany 299.5g
•Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 17.2g




Piątek 2024-05-17



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
• Papryka czerwona świeża	90

Piątek

 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 693.4kcal •Energia 2865.9KJ •Białko 36.4g •Tłuszcz 20.3g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 1.1g •Węglowodany 93.5g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 9.1g	
• Zupa pieczarkowa z ziemniakami (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	Ilość g lub ml
•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	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-17):

•Energia 2383.7kcal •Energia 9908.9KJ •Białko 84.5g •Tłuszcz 101.7g •Tłuszcze nasycone 40.3g •Sól 4.6g •Węglowodany 284.2g
•Cukry 23.9g •Błonnik pokarmowy 39.5g




Sobota 2024-05-18



P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Sobota

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

Sobota

• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 670.7kcal •Energia 2768.6KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 109.9g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 11.4g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1)	250
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi	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 - 2024-05-18):

•Energia 2085.3kcal •Energia 8539KJ •Białko 77.5g •Tłuszcz 78.7g •Tłuszcze nasycone 28.5g •Sól 7.3g •Węglowodany 262.8g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 25.1g




Niedziela 2024-05-19

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Niedziela

 Śniadanie •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	Ilość g lub ml
--	----------------

Niedziela

• 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 766.9kcal •Energia 3153.6KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 92.4g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 8.3g	
• 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	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
• Szyunka 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 - 2024-05-19):

•Energia 2208.2kcal •Energia 9493.9KJ •Białko 92.1g •Tłuszcz 80.8g •Tłuszcze nasycone 23.1g •Sól 3g •Węglowodany 302.6g •Cukry 61.2g •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/Wangenh/K.Koch</i>), 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 2241.1kcal •Energia 9297.9KJ •Białko 88.4g •Tłuszcz 85.2g •Tłuszcz nasycone 29.4g •Sól 4.5g •Węglowodany 286.7g •Cukry 29.5g •Błonnik pokarmowy 23.1g