



Poniedziałek 2024-01-15

Dieta podstawowa 15-22

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 505.2kcal •Energia 2121.8KJ •Białko 18.9g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.2g •Węglowodany 0g •Błonnik pokarmowy 5.1g	
• Chleb pszenny (m)	60
• Chleb graham (m)	30
• Masło ekstra 82(%)	15
• Kawa zbożowa na mleku (b/c)	250
• Szynka Dębowa wieprzowa (w)	40
• Papryka czerwona (m)	90
Drugie śniadanie •Energia 73kcal •Energia 310KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Mus owocowy 100g	100
Obiad •Energia 828.5kcal •Energia 3420.2KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 31g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 4.5g •Węglowodany 3.8g •Błonnik pokarmowy 11.7g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gt(%)	400
• Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami (w)	370
• Kompot owocowy b/c	250
• Ogórek kiszony krojony	120
Kolacja •Energia 692.4kcal •Energia 2889.9KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 26.7g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 2.1g •Węglowodany 0g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (m)	90
• Masło ekstra 82(%)	15
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt)	50

Poniedziałek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i ogórkiem	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-01-15):

•Energia 2099.1kcal •Energia 8741.8KJ •Białko 71.1g •Tłuszcz 80.6g •Tłuszcze nasycone 28.2g •Sól 7.8g •Węglowodany 276.4g •Cukry 3.8g •Błonnik pokarmowy 27.4g



Wtorek 2024-01-16

Dieta podstawowa 15-22

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Wtorek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 549.9kcal •Energia 2283.1KJ •Białko 21.2g •Tłuszcz 27.2g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 2.2g •Węglowod. •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.4g	
• Chleb pszenny (y)	60
• Chleb graham (m)	30
• Masło ekstra 82(%)	15
• Kawa zbożowa na mleku (b/c)	250
• Pasta z fasoli czerwonej z pietruszką (C)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Drugie śniadanie •Energia 111.6kcal •Energia 466.1KJ •Białko 2.5g •Tłuszcz 6g •Tłuszcze nasycone 0.4g •Sól 1g •Węglowodany 12. •Błonnik pokarmowy 1g	Ilość g lub ml
• Sałatka jarzynowa (C,B,7,9,10)	100
Obiad •Energia 695.1kcal •Energia 2895.2KJ •Białko 34.3g •Tłuszcz 19.8g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 3.2g •Węglowod. 3.9g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (e,m)	400
• Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt.	120
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	120
Kolacja •Energia 554.3kcal •Energia 2333.8KJ •Białko 29.3g •Tłuszcz 18.7g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 1.7g •Węglowod. •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.2g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (y)	90
• Masło ekstra 82(%)	15
• Herbata b/c	250

Wtorek

• Twarożek z natką pietruszki	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: mandarynki 150g	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-01-16):

•Energia 1910.8kcal •Energia 7978.1KJ •Białko 87.3g •Tłuszcz 71.7g •Tłuszcze nasycone 26.7g •Sól 8.2g •Węglowodany 250.2g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 24.9g



Środa 2024-01-17

Dieta podstawowa 15-22

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Środa

	Ilość g lub ml
🌍 Śniadanie •Energia 610.2kcal •Energia 2532.2KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 12.8g •Sól 1.7g •Węglowodany 47.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.7g	
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (1)	15
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1)	250
• Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (1)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
🌍 Drugie śniadanie •Energia 16.9kcal •Energia 71.6KJ •Białko 0.2g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 4.2g •Błonnik pokarmowy 0.7g	Ilość g lub ml
• Mandarynki	50
🌍 Obiad •Energia 953kcal •Energia 3932.9KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 26.9g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 1.1g •Węglowodany 47.9g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 8.8g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1)	400
• Makaron z sosem pomidorowo-drobiowym (1)	370
• Bukiet warzyw gotowany na parze (1)	120
• Kompot owocowy b/c	250
🌍 Kolacja •Energia 677.7kcal •Energia 2852.6KJ •Białko 35.1g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 11.6g •Sól 2.9g •Węglowodany 47.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	90
• Masło ekstra 82% (1)	15
• Herbata b/c	250

Środa

• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mięso)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Biskopiy 50g)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-01-17):

•Energia 2257.8kcal •Energia 9389.3KJ •Białko 91.8g •Tłuszcz 77.9g •Tłuszcze nasycone 27.6g •Sól 5.7g •Węglowodany 300.2g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 17.8g



Czwartek 2024-01-18

Dieta podstawowa 15-22

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Czwartek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 687.3kcal •Energia 2877.6KJ •Białko 24.2g •Tłuszcz 38.9g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 2.5g •Węglowodany 0g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.3g	
• Chleb pszen(1y)	60
• Chleb graham(1n)	30
• Masło ekstra 82(%)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1l,2)	250
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona (m)	90
Drugie śniadanie •Energia 145.5kcal •Energia 607.5KJ •Białko 16.5g •Tłuszcz 7.5g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 3g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek wiejski(1)	150
Obiad •Energia 846.5kcal •Energia 3488.9KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 4.7g •Węglowodany 5.1g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 10.2g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa(1,3,9)	400
• Kotlet pożarski drobiowy smażony(1,3,9)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka (C)	120
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 506.2kcal •Energia 4341KJ •Białko 18.3g •Tłuszcz 20g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 3.5g •Węglowodany 0g •Błonnik pokarmowy 3.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszen(1y)	90
• Masło ekstra 82(%)	15

Czwartek

• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-01-18):

•Energia 2185.5kcal •Energia 11314.9KJ •Białko 91.4g •Tłuszcz 94.3g •Tłuszcze nasycone 30.6g •Sól 10.7g •Węglowodany 246g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 19.2g



Piątek 2024-01-19

Dieta podstawowa 15-22

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Piątek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 574.9kcal •Energia 2414.6KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 12.7g •Sól 1.9g •Węglowodany 48.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.8g	
• Chleb pszen(1)	60
• Chleb graham(1)	30
• Masło ekstra 82(1)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,2)	250
• Twarożek z natką pietruszki	100
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
Drugie śniadanie •Energia 133.5kcal •Energia 558.7KJ •Białko 2.7g •Tłuszcz 4.4g •Tłuszcze nasycone 0.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 25.5g •Błonnik pokarmowy 1.2g	Ilość g lub ml
• Sałatka ryżowa z warzywami(1,3,7)	100
Obiad •Energia 712.9kcal •Energia 2962.8KJ •Białko 38.9g •Tłuszcz 17.5g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 3.4g •Węglowodany 103.5g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 8.1g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z kaszą marną(1,7)	400
• Filet rybny z mintaja panierowany smażony(1,2,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Surówka z pora i jabłka (1,3,7)	120
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 753kcal •Energia 3641KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 27g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 1.3g •Węglowodany 133.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszen(1)	90
• Masło ekstra 82(1)	15

Piątek

• Herbata b/c	250
• Dżem z czarnej porzeczki 25g	25
• Pasta z ciecierzycy	100
• Twarożek z dżemem	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 50g	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-01-19):

•Energia 2174.4kcal •Energia 9577.2KJ •Białko 101.5g •Tłuszcz 70.1g •Tłuszcze nasycone 26.7g •Sól 7.1g •Węglowodany 321.1g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 25.9g



Sobota 2024-01-20

Dieta podstawowa 15-22

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Sobota

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 566.2kcal •Energia 2379.6KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 20.7g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 2.3g •Węglowod 0g •Błonnik pokarmowy 5.3g	
• Bułka grahamka 50g	50
• Chleb pszenny	60
• Masło ekstra 82%	15
• Kawa zbożowa na mleku b/c	250
• Szynkowa Dębowa wieprzowa	60
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
Drugie śniadanie •Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cu •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny	100
Obiad •Energia 970kcal •Energia 4040.6KJ •Białko 38.8g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 2.7g •Węglowodan 3.4g •Błonnik pokarmowy 14.2g	Ilość g lub ml
• Zupa brokułowa z ziemniakami b/c	400
• Gulasz drobiowy	150
• Kasza gryczana gotowana z tłuszczem	250
• Surówka z marchwi (C)	120
Kolacja •Energia 588.6kcal •Energia 2448.8KJ •Białko 20.9g •Tłuszcz 22g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 1.5g •Węglowod 0g •Błonnik pokarmowy 3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny	90
• Masło ekstra 82%	15
• Herbata b/c	250

Sobota

• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-01-20):

•Energia 2188.7kcal •Energia 9136.1KJ •Białko 88.5g •Tłuszcz 72.5g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 6.5g •Węglowodany 285.3g •Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 22.4g



Niedziela 2024-01-21

Dieta podstawowa 15-22

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Niedziela

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 486.8kcal •Energia 2046.9KJ •Białko 22.1g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.2g •Węglowod. 0g •Błonnik pokarmowy 4.7g	
• Chleb pszen(1y)	60
• Chleb graham(1n)	30
• Masło ekstra 82(%)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1l, 2)	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Drugie śniadanie •Energia 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukier 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Kefir(7)	150
Obiad •Energia 752.3kcal •Energia 3087.4KJ •Białko 29.8g •Tłuszcz 27.7g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 4.6g •Węglowod. 1.3g •Błonnik pokarmowy 8.6g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem(1n)	400
• Pulpet drobiowy gotowany(1n)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem	120
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 595.3kcal •Energia 2488.4KJ •Białko 21.1g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 1.7g •Węglowod. 0g •Błonnik pokarmowy 5.2g	Ilość g lub ml
• Chleb pszen(1y)	90
• Masło ekstra 82(%)	15

Niedziela

• Herbata b/c	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa	100
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	50
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-01-21):

•Energia 1933.4kcal •Energia 8036.7KJ •Białko 82.6g •Tłuszcz 74.6g •Tłuszcze nasycone 24.9g •Sól 7.5g •Węglowodany 235.5g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 18.4g



Tabela alergenów

Dieta podstawowa 15-22

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

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 2107.1kcal •Energia 9167.7KJ •Białko 87.7g •Tłuszcz 77.4g •Tłuszcze nasycone 27.4g •Sól 7.6g •Węglowodany 273.5g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 22.3g