






Poniedziałek 2024-04-01

Dieta podstawowa
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 629.3kcal •Energia 2639.1KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 22.9g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 81.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.3g	
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,10)	100
 Obiad •Energia 801.1kcal •Energia 3320.6KJ •Białko 30.9g •Tłuszcz 19.6g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 115.1g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 10g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	200
• Surówka z kapusty białej z olejem	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 729.3kcal •Energia 3053.3KJ •Białko 22g •Tłuszcz 35g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 4.1g •Węglowodany 83.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100

Poniedziałek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-01):

•Energia 2159.6kcal •Energia 9013KJ •Białko 79.6g •Tuszc 77.5g •Tuszcze nasycone 24.1g •Sól 5.8g •Węglowodany 280.6g •Cukry 13.7g •Błonnik pokarmowy 18.7g





Wtorek 2024-04-02

Dieta podstawowa
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Wtorek

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 740.7kcal •Energia 3086.6KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 104.1g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Jogurt owocowy (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Ogórek zielony świeży	90
 Obiad •Energia 860.3kcal •Energia 3544.2KJ •Białko 46g •Tłuszcz 33.8g •Tłuszcze nasycone 5g •Sól 0.5g •Węglowodany 96.2g •Cukry 3.8g •Błonnik pokarmowy 10.1g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Surówka meksykańska	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 593.4kcal •Energia 2475.5KJ •Białko 18.7g •Tłuszcz 22.8g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 79.6g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 4.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser topiony (7)	20
• Herbata b/c	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 - 2024-04-02):

•Energia 2194.4kcal •Energia 9106.2KJ •Białko 91.8g •Tłuszcz 81.5g •Tłuszcze nasycone 20.1g •Sól 3.2g •Węglowodany 279.9g •Cukry 19.6g •Błonnik pokarmowy 20.4g






Środa 2024-04-03

Dieta podstawowa
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Środa

Środa	
 Śniadanie •Energia 811.1kcal •Energia 3399.6KJ •Białko 37g •Tłuszcz 21.6g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.5g •Węglowodany 118.1g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 5.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	25
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	50
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
 Obiad •Energia 904.7kcal •Energia 3711.6KJ •Białko 30.9g •Tłuszcz 38.2g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 105.7g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 10g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami b/s (1,9)	400
• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym	250
• Sos pomidorowy b/gł, b/ml	100
• Surówka z pora i jabłka (1,3,7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 717.4kcal •Energia 2994.1KJ •Białko 36.2g •Tłuszcz 26.9g •Tłuszcze nasycone 9.6g •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)	15
• Herbata b/c	250

Środa

• 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 - 2024-04-03):

•Energia 2433.1kcal •Energia 10105.3KJ •Białko 104g •Tłuszcz 86.7g •Tłuszcze nasycone 24.1g •Sól 4.1g •Węglowodany 310.7g •Cukry 37.9g •Błonnik pokarmowy 26g






Czwartek 2024-04-04

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Czwartek

Czwartek	
 Śniadanie •Energia 938kcal •Energia 3911.9KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 30.4g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 2.3g •Węglowodany 134g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Bułka drożdżowa (1,3,7)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 680.5kcal •Energia 2837.5KJ •Białko 27.2g •Tłuszcz 8.8g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 126.1g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 9.9g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	180
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 624.5kcal •Energia 2628.7KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 6.5g •Sól 1.2g •Węglowodany 94.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60

Czwartek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Biskopki 50g (1,3,6)	50

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

•Energia 2243.1kcal •Energia 9378.2KJ •Białko 86.8g •Tłuszcz 55.7g •Tłuszcze nasycone 20.7g •Sól 4g •Węglowodany 354.9g •Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 20.7g





Piątek 2024-04-05

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Piątek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 819.9kcal •Energia 3424.6KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 36.4g •Tłuszcze nasycone 19.5g •Sól 2.4g •Węglowodany 92g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 20.6g	
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• 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
 Obiad •Energia 590.7kcal •Energia 2416.1KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 83.7g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (2 szt) (3)	100
 Kolacja •Energia 604.8kcal •Energia 2535.5KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 79.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250

Piątek

• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) (4,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretką owocowa	200

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

•Energia 2015.4kcal •Energia 8376.2KJ •Białko 85.5g •Tłuszcz 70.7g •Tłuszcze nasycone 32.3g •Sól 4.1g •Węglowodany 255.4g •Cukry 21.3g •Błonnik pokarmowy 31.4g






Sobota 2024-04-06

Dieta podstawowa
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Sobota

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 734.3kcal •Energia 3075.3KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 29.4g •Tłuszcze nasycone 15.5g •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)	15
• Ser żółty (7)	60
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 631.9kcal •Energia 2609.6KJ •Białko 20.9g •Tłuszcz 16.6g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 102.3g •Cukry 9.3g •Błonnik pokarmowy 11g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	400
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Surówka z selera i jabłka z jogurtem (7,9)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 661.5kcal •Energia 2634.2KJ •Białko 21.8g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 3g •Węglowodany 87.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10

Sobota

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-06):

•Energia 2027.7kcal •Energia 8319.1KJ •Białko 76g •Tłuszcz 68.7g •Tłuszcze nasycone 24.4g •Sól 5.9g •Węglowodany 274g •Cukry 28.1g •Błonnik pokarmowy 29g



Niedziela 2024-04-07

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Niedziela



Śniadanie

•Energia 741.7kcal •Energia 3115KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 21.7g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 104.9g
•Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 7g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Twarożek ze szczypiorkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Mandarynki	80



Obiad

•Energia 764.6kcal •Energia 3121KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 27.6g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 94.7g •Cukry 4.2g
•Błonnik pokarmowy 6.1g

Ilość g lub ml

• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Sałata zielona z maślanką (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250



Kolacja

•Energia 584.6kcal •Energia 2746.4KJ •Białko 23g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 6g •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)	15

Niedziela

• Ser topiony (7)	20
• Herbata b/c	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 - 2024-04-07):

•Energia 2090.9kcal •Energia 8982.3KJ •Białko 90.6g •Tłuszcz 70.2g •Tłuszcze nasycone 19.3g •Sól 2.9g •Węglowodany 293.9g •Cukry 46g •Błonnik pokarmowy 17.5g



Tabela alergenów

Dieta podstawowa 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 excelsa</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 2166.3kcal •Energia 9040KJ •Białko 87.8g •Tłuszcz 73g •Tłuszcz nasycone 23.6g •Sól 4.3g •Węglowodany 292.8g •Cukry 27g •Błonnik pokarmowy 23.4g