



Poniedziałek 2024-01-22

Dieta podstawowa 22-29

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 786.1kcal •Energia 3284KJ •Białko 26g •Tłuszcz 37.9g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 2.6g •Węglowodan 18.8g •Błonnik pokarmowy 7.2g	
• Chleb pszen ny	60
• Chleb graham ny	40
• Miks tłuszczowy do smarowa nia	15
• Kawa zbożowa na mle k	250
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 780.4kcal •Energia 3239.6KJ •Białko 34.5g •Tłuszcz 15.6g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 2.6g •Węglowodan 2.9g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryż em	400
• Makaron ze szpinakiem i twarog iem	370
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 579.1kcal •Energia 2427.8KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 20.3g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 3.8g •Węglowodan 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszen ny	100
• Miks tłuszczowy do smarowa nia	15
• Herbata b/c	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10

Poniedziałek

• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-01-22):

•Energia 2145.5kcal •Energia 8951.4KJ •Białko 99.2g •Tłuszcz 73.8g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 8.9g •Węglowodany 279g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 20.2g



Wtorek 2024-01-23

Dieta podstawowa 22-29

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Wtorek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 752.1kcal •Energia 3147.9KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.9g •Węglowodan 10g •Błonnik pokarmowy 5.3g	
• Chleb pszen (y)	60
• Chleb graham (n)	40
• Jogurt owocow (y)	100
• Miks tłuszczowy do smarowani a	15
• Kawa zbożowa na mleku (u)	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Obiad •Energia 1081.4kcal •Energia 4453.3KJ •Białko 29.8g •Tłuszcz 36g •Tłuszcze nasycone 5g •Sól 2.1g •Węglowodan 4.2g •Błonnik pokarmowy 14.6g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (a)	400
• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (y)	180
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana z tłuszczem (e)	250
• Surówka z marchwi (C)	100
Kolacja •Energia 606kcal •Energia 2526.1KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.4g •Węglowodan 4g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszen (y)	100
• Miks tłuszczowy do smarowani a	15
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt)	50

Wtorek

• Twarożek z maślan ka	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy (C)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-01-23):

•Energia 2439.5kcal •Energia 10127.3KJ •Białko 91.5g •Tłuszcz 83.6g •Tłuszcze nasycone 20.8g •Sól 5.4g •Węglowodany 321.1g •Cukry 19.2g •Błonnik pokarmowy 23.9g



Środa 2024-01-24

Dieta podstawowa 22-29

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Środa

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 627.5kcal •Energia 2628.4KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 24.5g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 1.7g •Węglowod. Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.1g</p>	
• Chleb pszen (y)	60
• Chleb graham (n)	40
• Miks tłuszczowy do smarowa (n) a	15
• Ser żół (y)	20
• Kawa zbożowa na mle (k)	250
• Szynka Dębowa wieprz (o) a	30
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Mandarynki	50
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 936.4kcal •Energia 3859.5KJ •Białko 49.6g •Tłuszcz 24.8g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 6.1g •Węglowod. Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 9.7g</p>	
• Zupa krupnik z ziemniakami b/ (s) 1(0)	400
• Filet drobiowy gotowany (0)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Sos jasny (l)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 587.2kcal •Energia 2465KJ •Białko 32.1g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.8g •Węglowod. 0g •Błonnik pokarmowy 6.9g</p>	
• Chleb pszen (y)	100
• Miks tłuszczowy do smarowa (n) a	15

Środa

• Herbata b/c	250
• Twarożek z natką pietruszki	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona (m)	90
• Posiłek nocny: sok wielowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-01-24):

•Energia 2151.2kcal •Energia 8953KJ •Białko 107g •Tłuszcz 67.6g •Tłuszcze nasycone 20.8g •Sól 9.7g •Węglowodany 280.8g •Cukry 11.3g •Błonnik pokarmowy 22.7g



Czwartek 2024-01-25

Dieta podstawowa 22-29

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Czwartek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 744.8kcal •Energia 3098.2KJ •Białko 28.7g •Tłuszcz 28.8g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 4.1g •Węglowod 10g •Błonnik pokarmowy 7.2g	
• Chleb pszen(1y)	60
• Chleb graham(1n)	40
• Miks tłuszczowy do smarowa(1n)a	15
• Kawa zbożowa na mle(1k)u	250
• Wędlina polędwica wieprzowa J(1n)a	60
• Mus owocowy 100g	100
• Sałata zielona	10
• Sałatka z pomidorów z koperkiem (C)	100
Obiad •Energia 662kcal •Energia 2771.1KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 6.2g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 3.4g •Węglowodany 11.4g •Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniak(1n)a	400
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynow(1n)y	120
• Ryż biały gotowany	250
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 696.8kcal •Energia 2895.8KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 23.1g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 1.7g •Węglowod 0g •Błonnik pokarmowy 4.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszen(1y)	100
• Miks tłuszczowy do smarowa(1n)a	15
• Herbata b/c	250
• Pasta jajeczna(1n)a	100

Czwartek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Biskopiy 50g (50g)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-01-25):

•Energia 2103.6kcal •Energia 8765.1KJ •Białko 81.5g •Tłuszcz 58.1g •Tłuszcze nasycone 20.2g •Sól 9.2g •Węglowodany 318g •Cukry 21.4g •Błonnik pokarmowy 21.2g



Piątek 2024-01-26

Dieta podstawowa 22-29

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Piątek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 785.1kcal •Energia 3275.9KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.5g •Węglowodan 10g •Błonnik pokarmowy 11.7g	
• Chleb pszen (y)	60
• Chleb graham (n)	40
• Kefir (7)	150
• Miks tłuszczowy do smarowa (n)ia	15
• Kawa zbożowa na mle (k)	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona (m)	90
Obiad •Energia 773.8kcal •Energia 3183.9KJ •Białko 38.6g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 3g •Węglowodan 1.2g •Błonnik pokarmowy 8.6g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z kaszą manną (1,9)	400
• Filet rybny z mintaja panierowany smażony (2,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Surówka z kapusty czerwonej	100
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 557.6kcal •Energia 2319.9KJ •Białko 25.6g •Tłuszcz 19.8g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.4g •Węglowodan 10g •Błonnik pokarmowy 3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszen (y)	90
• Miks tłuszczowy do smarowa (n)ia	15
• Herbata b/c	250
• Twarożek z koperkiem (7)	50

Piątek

• Jajko gotowane na twardo (1 szt)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa (100g, 7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-01-26):

•Energia 2116.5kcal •Energia 8779.7KJ •Białko 97.4g •Tłuszcz 71.5g •Tłuszcze nasycone 20.2g •Sól 5.9g •Węglowodany 273.8g •Cukry 21.2g •Błonnik pokarmowy 23.3g



Sobota 2024-01-27

Dieta podstawowa 22-29

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Sobota

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 591.7kcal •Energia 2478.7KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 2.8g •Węglowod 18.8g •Błonnik pokarmowy 6.5g</p>	
• Chleb pszen (y)	60
• Chleb graham (n)	40
• Miks tłuszczowy do smarowa (n) a	15
• Kawa zbożowa na mle (k) u	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Jabłka	120
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 915.5kcal •Energia 3768KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 30.3g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.4g •Węglowod 2.8g •Błonnik pokarmowy 8.7g</p>	
• Zupa grysikowa b/s (C 7,9)	400
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinak (i) iem	370
• Kalafior gotowany na parze	100
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 623.7kcal •Energia 2491.1KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 22.4g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 2.9g •Węglowo •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g</p>	
• Chleb pszen (y)	90
• Serek homogenizowany natura (n)	150
• Miks tłuszczowy do smarowa (n) a	15
• Herbata b/c	250
• Dżem truskawkowy	25
• Cytryny	10

Sobota

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-01-27):

•Energia 2130.8kcal •Energia 8737.9KJ •Białko 84.2g •Tłuszcz 71.5g •Tłuszcze nasycone 22.8g •Sól 6.2g •Węglowodany 284.6g •Cukry 21.6g •Bł pokarmowy 20.2g



Niedziela 2024-01-28

Dieta podstawowa 22-29

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Niedziela

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 728.1kcal •Energia 3049KJ •Białko 29.2g •Tłuszcz 32.4g •Tłuszcz nasycone 9.4g •Sól 1.3g •Węglowodan 10g •Błonnik pokarmowy 5.3g	
• Chleb pszen (y)	60
• Chleb graham (n)	40
• Jogurt natural (y)	100
• Miks tłuszczowy do smarowa (n)ia	15
• Kawa zbożowa na mle (k)	250
• Wędlina pieczeń wiedeńska wieprzowo-dro (b)owa (7,9,10)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Obiad •Energia 831.5kcal •Energia 3406.3KJ •Białko 45g •Tłuszcz 30.6g •Tłuszcz nasycone 3.4g •Sól 3.8g •Węglowodan 3.4g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaron (e)	400
• Filet drobiowy gotowany b/s	100
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Sos pietruszkow (y) (7,9)	100
• Sałatka z buraczków gotowanych	100
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 629.6kcal •Energia 2923KJ •Białko 32.1g •Tłuszcz 18.9g •Tłuszcz nasycone 8.6g •Sól 1.5g •Węglowodan 12g •Błonnik pokarmowy 5.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszen (y)	100
• Miks tłuszczowy do smarowa (n)ia	15
• Herbata b/c	250

Niedziela

• Twarożek z rzodkiewką (0)	100
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-01-28):

•Energia 2189.2kcal •Energia 9378.2KJ •Białko 106.3g •Tłuszcz 81.8g •Tłuszcze nasycone 21.3g •Sól 6.5g •Węglowodany 281.7g •Cukry 25.4g •Błonnik pokarmowy 18.1g



Tabela alergenów

Dieta podstawowa 22-29

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 2182.3kcal •Energia 9098.9KJ •Białko 95.3g •Tłuszcz 72.6g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 7.4g •Węglowodany 291.3g •Cukry 20.2g •Błonnik pokarmowy 21.4g