



Poniedziałek 2024-04-08

Dieta podstawowa (3p)(1)

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Poniedziałek

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 835.8kcal •Energia 3494.1KJ •Białko 42.7g •Tłuszcz 31.5g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 1.8g •Węglowodany 91.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 17.4g	
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
<b>Obiad</b> •Energia 742.8kcal •Energia 3057.9KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 21.9g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 111.6g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 9.8g	
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Makaron gotowany świderki bez tłuszczu (1)	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	120
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
<b>Kolacja</b> •Energia 602.1kcal •Energia 2319.5KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 3.5g •Węglowodany 80.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.8g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	20

# Poniedziałek

• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-08):

•Energia 2180.7kcal •Energia 8871.5KJ •Białko 93.3g •Tłuszcz 73.9g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 5.6g •Węglowodany 283.6g •Cukry 14.9g •Błonnik pokarmowy 31g






# Wtorek 2024-04-09

## Dieta podstawowa (3p)(1)

### Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Wtorek

Wtorek	
 <b>Śniadanie</b> •Energia 695.5kcal •Energia 2895.6KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 90g •Cukry 20.9g •Błonnik pokarmowy 7.6g	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
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Jabłka	150
• Pomidor	90
 <b>Obiad</b> •Energia 820.7kcal •Energia 3389.9KJ •Białko 48.3g •Tłuszcz 35.3g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.8g •Węglowodany 78.4g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 7.6g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Udo z kurczaka pieczone	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 557.5kcal •Energia 2215.3KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 19.9g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 3g •Węglowodany 65.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250

# Wtorek

• 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 - 2024-04-09):

•Energia 2073.6kcal •Energia 8500.8KJ •Białko 97.7g •Tłuszcz 81.9g •Tłuszcze nasycone 22.4g •Sól 6.1g •Węglowodany 233.5g •Cukry 25.5g •Błonnik pokarmowy 20.3g



# Środa 2024-04-10

## Dieta podstawowa (3p)(1)

### Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Środa

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 760.8kcal •Energia 3173.1KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 3g •Węglowodany 115.2g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 6.4g	
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• 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
<b>Obiad</b> •Energia 640.8kcal •Energia 2651.2KJ •Białko 28.7g •Tłuszcz 16.2g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 94.3g •Cukry 14.7g •Błonnik pokarmowy 2.9g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7)	220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
<b>Kolacja</b> •Energia 681.6kcal •Energia 2856.9KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 29.9g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 1.8g •Węglowodany 74.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Paszтет z pieca wieprzowy	50

# Środa

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: mandarynki 150g	150

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-10):

•Energia 2083.1kcal •Energia 8681.2KJ •Białko 85.4g •Tłuszcz 69.1g •Tłuszcz nasycone 18.1g •Sól 5.1g •Węglowodany 284.3g •Cukry 37.7g •Błonnik pokarmowy 15.4g




# Czwartek 2024-04-11

## Dieta podstawowa (3p)(1)

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

### Czwartek

 <b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
<p>•Energia 830.9kcal •Energia 3478.1KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 38.2g •Tłuszcze nasycone 14.8g •Sól 2.6g •Węglowodany 100g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.5g</p>	
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Banany	150
 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
<p>•Energia 871.1kcal •Energia 3594.3KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 128.8g •Cukry 5.8g •Błonnik pokarmowy 10.5g</p>	
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	300
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	100
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	200
• Sos jasny (1)	100
• Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 <b>Kolacja</b>	Ilość g lub ml
<p>•Energia 616.6kcal •Energia 2585.9KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 17.8g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 2.8g •Węglowodany 84.7g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 6.8g</p>	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15

# Czwartek

• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-11):

•Energia 2318.6kcal •Energia 9658.2KJ •Białko 85.1g •Tłuszcz 78.7g •Tłuszcze nasycone 26.1g •Sól 6.8g •Węglowodany 313.5g •Cukry 27.4g •Błonnik pokarmowy 24.8g





# Piątek 2024-04-12

## Dieta podstawowa (3p)(1)

### Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Piątek

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 756.2kcal •Energia 3159KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 26.4g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 1.4g •Węglowodany 108.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 10.5g	
• 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
• Pasta z ciecierzycy	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
<b>Obiad</b> •Energia 641.6kcal •Energia 2657.5KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 0.5g •Węglowodany 91.4g •Cukry 3.8g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
• Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Surówka z pora i jabłka (1,3,7)	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
<b>Kolacja</b> •Energia 636.1kcal •Energia 2653.3KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 21.6g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 2.2g •Węglowodany 78.8g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 3.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	90
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250

# Piątek

• Miód naturalny	25
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-12):

•Energia 2033.9kcal •Energia 8469.8KJ •Białko 87.7g •Tłuszcz 65.7g •Tłuszcze nasycone 22.3g •Sól 4.2g •Węglowodany 278.6g •Cukry 33.7g •Błonnik pokarmowy 20.6g



# Sobota 2024-04-13

## Dieta podstawowa (3p)(1)

### Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Sobota

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 609.3kcal •Energia 2552.8KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 85.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.7g	
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
<b>Obiad</b> •Energia 596kcal •Energia 2471.8KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 91.6g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	120
• Ryż biały gotowany	200
• Buraki gotowane tarte	100
<b>Kolacja</b> •Energia 698.6kcal •Energia 2920.2KJ •Białko 31.5g •Tłuszcz 29.1g •Tłuszcze nasycone 17.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 71.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 17.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	90
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10

# Sobota

• 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 - 2024-04-13):

•Energia 1903.8kcal •Energia 7944.7KJ •Białko 82.8g •Tłuszcz 63.6g •Tłuszcze nasycone 28.6g •Sól 4.4g •Węglowodany 248.7g •Cukry 11.4g •Błonnik pokarmowy 31.8g



# Niedziela 2024-04-14

## Dieta podstawowa (3p)(1)

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

### Niedziela

Niedziela	
<b>Śniadanie</b> •Energia 698.7kcal •Energia 2927.4KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 12.8g •Sól 3.7g •Węglowodany 92.9g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser żółty (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy	25
• Sałata zielona	10
• Jabłka	150
• Ogórek kiszony krojony	90
<b>Obiad</b> •Energia 574.3kcal •Energia 2370.2KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 80.6g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
<b>Kolacja</b> •Energia 643.1kcal •Energia 2666.7KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 1.7g •Węglowodany 67.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250

# Niedziela

• Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (1,3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-14):

•Energia 1916.1kcal •Energia 7964.3KJ •Białko 77.3g •Tłuszcz 69.6g •Tłuszcze nasycone 25.5g •Sól 5.9g •Węglowodany 241.2g •Cukry 21.9g •Błonnik pokarmowy 17.4g



# Tabela alergenów

## Dieta podstawowa (3p)(1)

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 <sub>2</sub>
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

#### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2072.8kcal •Energia 8584.4KJ •Białko 87g •Tłuszcz 71.8g •Tłuszcze nasycone 23.7g •Sól 5.4g •Węglowodany 269.1g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 23g