






Poniedziałek 2024-02-19

Dieta podstawowa
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 759.3kcal •Energia 3172.7KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 37.8g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 2.6g •Węglowodany 82.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.2g	
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Kielbaska	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Mandarynki	50
 Obiad •Energia 653.5kcal •Energia 2732.2KJ •Białko 29.3g •Tłuszcz 7.1g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.1g •Węglowodany 121.1g •Cukry 8.9g •Błonnik pokarmowy 5.1g	Ilość g lub ml
• Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Makaron z twarogiem (1,7)	250
• Kompot owocowy b/c	250
• Jabłka prażone	100
 Kolacja •Energia 551.6kcal •Energia 2319.3KJ •Białko 23g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 2.7g •Węglowodany 80.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60

Poniedziałek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-02-19):

•Energia 1964.4kcal •Energia 8224.2KJ •Białko 78.4g •Tłuszcz 60.7g •Tłuszcze nasycone 24g •Sól 5.5g •Węglowodany 283.9g •Cukry 18.9g •Błonnik pokarmowy 14.6g



Wtorek 2024-02-20
Dieta podstawowa Dieta
podstawowa (3p) (1)

P3p

Wtorek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 741.9kcal •Energia 3091.7KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 7.9g •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)		15
• 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 942.6kcal •Energia 3868.1KJ •Białko 48.6g •Tłuszcz 43.4g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 93.1g •Cukry 5.8g •Błonnik pokarmowy 11.3g		
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)		400
• Sztuka mięsa schab wieprzowy pieczony z warzywami (9)		100
• Ziemniaki gotowane		200
• Surówka meksykańska		100
• Kompot owocowy b/c		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 606kcal •Energia 2522KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 19.8g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.6g •Węglowodany 82g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 4.1g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Herbata b/c		250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)		50

Wtorek

• Twarożek z rzodkiewką (C) (7)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy (C)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-02-20):

•Energia 2290.6kcal •Energia 9481.8KJ •Białko 101.7g •Tłuszcz 88.1g •Tłuszcze nasycone 21.2g •Sól 3.5g •Węglowodany 279.4g •Cukry 21.6g •Błonnik pokarmowy 21.3g






Środa 2024-02-21

Dieta podstawowa
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Środa

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 826kcal •Energia 3463.8KJ •Białko 29.5g •Tłuszcz 26.4g •Tłuszcze nasycone 13.4g •Sól 1.5g •Węglowodany 119.4g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 5.7g	
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	25
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek homogenizowany naturalny (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	50
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
 Obiad •Energia 1315.1kcal •Energia 5459KJ •Białko 47.8g •Tłuszcz 36g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 1.8g •Węglowodany 200.5g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 18.1g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami b/s (1,9)	400
• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Surówka porowa (3,10)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 717.4kcal •Energia 2994.1KJ •Białko 36.2g •Tłuszcz 26.9g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 2.4g •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 (m)	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-02-21):

•Energia 2858.5kcal •Energia 11916.9KJ •Białko 113.4g •Tłuszcz 89.3g •Tłuszcze nasycone 27.7g •Sól 5.7g •Węglowodany 406.7g •Cukry 34.4g •Błonnik pokarmowy 34.2g






Czwartek 2024-02-22

Dieta podstawowa
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Czwartek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 672.4kcal •Energia 2790.4KJ •Białko 25.7g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.7g •Węglowodany 90g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.9g	
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• 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
• Banany	120
 Obiad •Energia 649.3kcal •Energia 2712.8KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 8.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 121g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 9.5g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	120
• 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: Biszkopty 50g (1,3,6)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-22):




•Energia 1946.2kcal •Energia 8132KJ •Białko 77.8g •Tuszc 48.7g •Tuszcze nasycone 18.7g •Sól 3.5g •Węglowodany 305.9g •Cukry 21.8g •Błonnik pokarmowy 19.8g



Piątek 2024-02-23
Dieta podstawowa Dieta
podstawowa (3p) (1)

P3p

Piątek

Piątek	
 Śniadanie •Energia 766.1kcal •Energia 3202.7KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 30.7g •Tłuszcze nasycone 18.2g •Sól 1.8g •Węglowodany 89.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 20.3g	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
• Twarożek ze szczypiorkiem (C) (7)	50
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona (m)	90
 Obiad •Energia 800.3kcal •Energia 3280.5KJ •Białko 36.4g •Tłuszcz 28.7g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.6g •Węglowodany 99.7g •Cukry 3.8g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Filet rybny z mintaja panierowany smażony (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałatka z buraczków gotowanych	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 586.1kcal •Energia 2440.4KJ •Białko 20.3g •Tłuszcz 22.6g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 76g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser topiony (7)	20
• Herbata b/c	250

Piątek

• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa (1,3,6,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-02-23):

•Energia 2152.6kcal •Energia 8923.6KJ •Białko 84.9g •Tłuszcz 82g •Tłuszcze nasycone 27.9g •Sól 3.7g •Węglowodany 265.7g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 33.4g



Sobota 2024-02-24
Dieta podstawowa Dieta
podstawowa (3p) (1)

P3p

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		Ilość g lub ml
•Energia 712.5kcal •Energia 2938.9KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 23.4g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 1.8g •Węglowodany 106g •Cukry 9.4g •Błonnik pokarmowy 11.3g		
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)		400
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)		250
• Sos koperkowy (1,7,9)		100
• Surówka z selera i jabłka z jogurtem (7,9)		100
• Kompot owocowy b/c		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 661.5kcal •Energia 2634.2KJ •Białko 21.8g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 3.2g •Węglowodany 87.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.9g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Herbata b/c		250
• Pasta z ciecierzycy		100

Sobota

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-02-24):

•Energia 2108.2kcal •Energia 8648.4KJ •Białko 77.3g •Tłuszcz 75.6g •Tłuszcze nasycone 25.8g •Sól 7.5g •Węglowodany 277.7g •Cukry 28.2g •Błonnik pokarmowy 29.2g






Niedziela 2024-02-25

Dieta podstawowa
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Niedziela

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 881.1kcal •Energia 3701.3KJ •Białko 35g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 115.9g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 6.6g	
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	120
 Obiad •Energia 791.3kcal •Energia 3233.7KJ •Białko 31.2g •Tłuszcz 32.4g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.6g •Węglowodany 91.3g •Cukry 2.4g •Błonnik pokarmowy 7.9g	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 (1,7,9)	100
• Surówka z kapusty czerwonej	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 571.7kcal •Energia 2694KJ •Białko 22.4g •Tłuszcz 20g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 1.2g •Węglowodany 94g •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
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	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 - 2024-02-25):

•Energia 2244.1kcal •Energia 9629.1KJ •Białko 88.5g •Tłuszcz 84.7g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 3g •Węglowodany 301.2g •Cukry 44.2g •Błonnik pokarmowy 19g



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 2223.5kcal •Energia 9279.4KJ •Białko 88.9g •Tłuszcz 75.6g •Tłuszcz nasycone 24.6g •Sól 4.6g •Węglowodany 302.9g •Cukry 27.6g •Błonnik pokarmowy 24.5g