



Poniedziałek 2024-02-26

Dieta podstawowa

P3p

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
Śniadanie <small>•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</small>	
• 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
Obiad <small>•Energia 907.9kcal •Energia 3714KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 37.2g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 116.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 10.2g</small>	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Makaron gotowany świderki (1)	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja <small>•Energia 616.9kcal •Energia 2385.8KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 19.6g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 91.6g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 8.5g</small>	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50

Poniedziałek

• Pasta jarzynowa (9)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-02-26):

•Energia 2360.6kcal •Energia 9594KJ •Białko 91.8g •Tuszc 88.4g •Tuszcze nasycone 23.9g •Sól 3.8g •Węglowodany 299.4g •Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 36.2g






Wtorek 2024-02-27

Dieta podstawowa

P3p

Wtorek

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 874.4kcal •Energia 3668.4KJ •Białko 33g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 17.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 115.8g •Cukry 50.2g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• 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
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
 Obiad •Energia 953.3kcal •Energia 3945KJ •Białko 51g •Tłuszcz 37.8g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 1.7g •Węglowodany 103.6g •Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 7.8g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	400
• Udo z kurczaka pieczone	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •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

Wtorek

• Herbata b/c	250
• 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 - 2024-02-27):

•Energia 2385.2kcal •Energia 9828.8KJ •Białko 106.6g •Tłuszcz 90g •Tłuszcze nasycone 31.1g •Sól 6g •Węglowodany 284.4g •Cukry 54.1g •Błonnik pokarmowy 19.1g



Środa 2024-02-28

Dieta podstawowa

P3p

Środa

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •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
 Obiad •Energia 676.2kcal •Energia 2805.6KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 101.2g •Cukry 15.1g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	400
• Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7)	220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 664.7kcal •Energia 2785.5KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 29.8g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 3.4g •Węglowodany 71.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata b/c	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50

Środa

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: mandarynki 150g	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-02-28):

•Energia 2101.7kcal •Energia 8764.2KJ •Białko 86.5g •Tłuszcz 69.6g •Tłuszcze nasycone 18.3g •Sól 6.7g •Węglowodany 287.6g •Cukry 38.1g •Błonnik pokarmowy 15.4g






Czwartek 2024-02-29

Dieta podstawowa

P3p

Czwartek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 812.6kcal •Energia 3400.3KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 38.1g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 2.6g •Węglowodany 95.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.2g	
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Banany	120
 Obiad •Energia 821.6kcal •Energia 3405.4KJ •Białko 28.6g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 2.2g •Węglowodany 126.4g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 8.9g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	100
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	200
• Sos jasny (1)	100
• Kompot owocowy b/c	250
• Ogórek kiszony krojony	100
 Kolacja •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	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15

Czwartek

• Herbata b/c	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 - 2024-02-29):

•Energia 2250.7kcal •Energia 9391.5KJ •Białko 86.2g •Tłuszcz 73.9g •Tłuszcze nasycone 25.8g •Sól 7.6g •Węglowodany 306.7g •Cukry 24.7g •Błonnik pokarmowy 22.9g






Piątek 2024-03-01

Dieta podstawowa

P3p

Piątek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 736.8kcal •Energia 3075.7KJ •Białko 23.7g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 8.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 109.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 12.9g	
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Sałata zielona	10
• Gruszki	150
• Ogórek zielony świeży	90
 Obiad •Energia 821.8kcal •Energia 3397.4KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 1.4g •Węglowodany 117.4g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 7.1g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gł (7,9)	400
• Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Surówka porowa (3,10)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •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 b/c	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 - 2024-03-01):

•Energia 2194.7kcal •Energia 9126.4KJ •Białko 87.6g •Tłuszcz 71.6g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 5g •Węglowodany 306g •Cukry 31.3g •Błonnik pokarmowy 23.7g






Sobota 2024-03-02

Dieta podstawowa

P3p

Sobota

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 658.5kcal •Energia 2763.6KJ •Białko 27.7g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 90.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.9g	
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Mus owocowy 100g	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 653kcal •Energia 2705.1KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 99.7g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy (1)	120
• Ryż biały gotowany	200
• Buraki gotowane tarte	100
 Kolacja •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 b/c	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 - 2024-03-02):

•Energia 2010.1kcal •Energia 8388.9KJ •Białko 85.3g •Tłuszcz 67.9g •Tłuszcze nasycone 29.8g •Sól 3g •Węglowodany 261.4g •Cukry 11.9g •Błonnik pokarmowy 31.9g






Niedziela 2024-03-03

Dieta podstawowa

P3p

Niedziela

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 704.6kcal •Energia 2953.1KJ •Białko 27.4g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 12.8g •Sól 2.2g •Węglowodany 93.8g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 7.3g	
• 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
• Pomidor	90
• Jabłka	120
 Obiad •Energia 655.1kcal •Energia 2692.6KJ •Białko 24g •Tłuszcz 25.5g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.4g •Węglowodany 84.5g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 661.7kcal •Energia 2743.4KJ •Białko 27.4g •Tłuszcz 26.7g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 1.7g •Węglowodany 71.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250

Niedziela

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-03-03):

•Energia 2021.4kcal •Energia 8389KJ •Białko 78.7g •Tłuszcz 77.2g •Tłuszcze nasycone 25.9g •Sól 4.3g •Węglowodany 249.5g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 18.7g



Tabela alergenów

Dieta podstawowa

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 2189.2kcal •Energia 9069KJ •Białko 89g •Tłuszcz 76.9g •Tłuszcze nasycone 25.2g •Sól 5.2g •Węglowodany 285g •Cukry 28.9g •Błonnik pokarmowy 24g