






Poniedziałek 2024-03-04

Dieta podstawowa  
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 742.5kcal •Energia 3101.2KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 37.7g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 4.2g •Węglowodany 78.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.6g	
• 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
• Mandarynki	50
• Ogórek kiszony krojony	90
 <b>Obiad</b> •Energia 663kcal •Energia 2766KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 7.1g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.1g •Węglowodany 122.6g •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
 <b>Kolacja</b> •Energia 549.9kcal •Energia 2314.1KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 80.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.3g	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 zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

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

•Energia 1955.3kcal •Energia 8181.3KJ •Białko 77.2g •Tłuszcz 60.6g •Tłuszcze nasycone 24g •Sól 5.5g •Węglowodany 282g •Cukry 18.9g •Błonnik pokarmowy 13.9g



Wtorek 2024-03-05  
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 770.4kcal •Energia 3182KJ •Białko 44.7g •Tłuszcz 26.9g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 91.1g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 9.9g		
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)		400
• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany		100
• Ziemniaki gotowane		200
• Surówka meksykańska		100
• Kompot owocowy b/c		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 602.8kcal •Energia 2509.7KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 20g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 81.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 4.6g		
• 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 (7)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-02-27):

•Energia 2115.2kcal •Energia 8783.4KJ •Białko 97.1g •Tłuszcz 71.8g •Tłuszcze nasycone 19.9g •Sól 3.2g •Węglowodany 277.2g •Cukry 19.5g •Błonnik pokarmowy 20.3g






Środa 2024-03-06

Dieta podstawowa  
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Środa

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 1301.6kcal •Energia 5396.4KJ •Białko 46.1g •Tłuszcz 34.1g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 1.5g •Węglowodany 202.3g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 17.9g	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 porowa (3,10)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •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 - 2024-02-28):

•Energia 2844.9kcal •Energia 11854.3KJ •Białko 111.7g •Tłuszcz 87.3g •Tłuszcze nasycone 26.5g •Sól 5.2g •Węglowodany 408.5g •Cukry 34.3g •Błonnik pokarmowy 34g






Czwartek 2024-03-07

Dieta podstawowa  
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Czwartek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 890kcal •Energia 3702.9KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 31.5g •Tłuszcze nasycone 13.5g •Sól 1.9g •Węglowodany 120g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.1g	
• 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
• Ciasto drożdżowe (1,7)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 <b>Obiad</b> •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
 <b>Kolacja</b> •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 - 2024-02-29):

•Energia 2195.1kcal •Energia 9169.2KJ •Białko 86g •Tłuszcz 56.8g •Tłuszcze nasycone 22.2g •Sól 3.7g •Węglowodany 340.9g •Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 20.4g








Piątek 2024-03-08  
Dieta podstawowa Dieta  
podstawowa (3p) (1)

P3p

## Piątek

Piątek	
 <b>Śniadanie</b> •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	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
• Paszтет drobiowy (1,6)	60
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
 <b>Obiad</b> •Energia 688kcal •Energia 2801.9KJ •Białko 25.1g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 90.3g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 8.8g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	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
 <b>Kolacja</b> •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: Galaretka owocowa (1,3,6,7)	200

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-03-01):




•Energia 2112.7kcal •Energia 8762KJ •Białko 85.2g •Tłuszcz 78.7g •Tłuszcze nasycone 33.1g •Sól 4.1g •Węglowodany 262g •Cukry 21.8g •Błonnik pokarmowy 33.4g



Sobota 2024-03-09  
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 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		
• 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		Ilość g lub ml
•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		
• 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 - 2024-03-02):

•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 2024-03-10

Dieta podstawowa  
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Niedziela

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 877.9kcal •Energia 3689KJ •Białko 34.3g •Tłuszcz 32.5g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 115.7g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 7.1g	
• 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
• Banany	120
• Papryka czerwona świeża	90
 <b>Obiad</b> •Energia 800.9kcal •Energia 3267.5KJ •Białko 31.2g •Tłuszcz 32.4g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 92.8g •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)	100
• Surówka z kapusty czerwonej	100
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •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 - 2024-03-03):

•Energia 2250.4kcal •Energia 9650.6KJ •Białko 87.9g •Tłuszcz 84.9g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 2.8g •Węglowodany 302.4g •Cukry 44.2g •Błonnik pokarmowy 19.5g



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

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

•Energia 2214.5kcal •Energia 9245.7KJ •Białko 88.7g •Tłuszcz 72.7g •Tłuszcz nasycone 25.3g •Sól 4.3g •Węglowodany 306.7g •Cukry 27g •Błonnik pokarmowy 24.3g