






Poniedziałek 2024-03-11

Dieta podstawowa
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Poniedziałek

Poniedziałek	
 Śniadanie •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	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 z koperkiem (7)	100
• Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 803.1kcal •Energia 3305.5KJ •Białko 27.7g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.3g •Węglowodany 120.3g •Cukry 5.4g •Błonnik pokarmowy 10.8g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Makaron gotowany świderki b/tł (1)	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	120
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •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	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (1,3,6,7,9,10)	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 - 2024-03-04):

•Energia 2241kcal •Energia 9119.1KJ •Białko 94.7g •Tłuszcz 76.3g •Tłuszcze nasycone 23.3g •Sól 5.6g •Węglowodany 292.3g •Cukry 15.4g •Błonnik pokarmowy 32g



Wtorek 2024-03-12
Dieta podstawowa Dieta
podstawowa (3p) (1)

P3p

Wtorek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• 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
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 962.9kcal •Energia 3978.8KJ •Białko 51g •Tłuszcz 37.8g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 1.7g •Węglowodany 105g •Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 7.8g		
• 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		Ilość g lub ml
•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		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Ser topiony (7)		20
• Herbata b/c		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 - 2024-03-05):

•Energia 2215.9kcal •Energia 9089.7KJ •Białko 100.4g •Tłuszcz 84.5g •Tłuszcze nasycone 22.7g •Sól 6.1g •Węglowodany 260.1g •Cukry 24.9g •Błonnik pokarmowy 20.4g



Środa 2024-03-13

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Środa

Śniadanie		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	200
Obiad		Ilość g lub ml
Obiad •Energia 685.7kcal •Energia 2839.4KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 102.7g •Cukry 15.1g •Błonnik pokarmowy 3.4g		
•	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		Ilość g lub ml
Kolacja •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		
•	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
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: mandarynki 150g	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-03-06):

•Energia 2128.1kcal •Energia 8869.4KJ •Białko 87.3g •Tłuszcz 69.7g •Tłuszcze nasycone 18.3g •Sól 5.1g •Węglowodany 292.6g •Cukry 38.1g •Błonnik pokarmowy 16g



Czwartek 2024-03-14

Dieta podstawowa Dieta
podstawowa (3p) (1)

P3p

Czwartek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• 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
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 907.6kcal •Energia 3746.9KJ •Białko 28.9g •Tłuszcz 23.1g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 135.7g •Cukry 6.2g •Błonnik pokarmowy 10.9g		
• Zupa zacierkowa (1,3,9)		400
• 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 b/c		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•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		
• 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 - 2024-03-07):

•Energia 2355.1kcal •Energia 9810.9KJ •Białko 86.7g •Tłuszcz 79.1g •Tłuszcze nasycone 26.2g •Sól 6.8g •Węglowodany 320.4g •Cukry 27.7g •Błonnik pokarmowy 25.2g



Piątek 2024-03-15
Dieta podstawowa Dieta
podstawowa (3p) (1)

P3p

Piątek



Śniadanie

•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

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| • 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 |



Obiad

•Energia 806.5kcal •Energia 3328.7KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.6g •Węglowodany 116.5g •Cukry 5g
•Błonnik pokarmowy 9.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl (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 z pora i jabłka (1,3,7) | 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 - 2024-03-08):

•Energia 2198.8kcal •Energia 9141KJ •Białko 89.8g •Tłuszcz 72g •Tłuszcze nasycone 22.5g •Sól 4.3g •Węglowodany 303.7g •Cukry 34.9g •Błonnik pokarmowy 23.3g



Sobota 2024-03-16

Dieta podstawowa Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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 (1,3,6,7,9,10)		60
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Obiad		Ilość g lub ml
•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		
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)		400
• Gulasz drobiowy (1)		120
• Ryż biały gotowany		200
• Buraki gotowane tarte		100
Kolacja		Ilość g lub ml
•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		
• 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 - 2024-03-09):

•Energia 1960.9kcal •Energia 8178.1KJ •Białko 84g •Tłuszcz 65.9g •Tłuszcze nasycone 28.9g •Sól 4.4g •Węglowodany 256.8g •Cukry 11.9g •Błonnik pokarmowy 32.7g



Niedziela 2024-03-17

Dieta podstawowa Dieta
podstawowa (3p) (1)

P3p

Niedziela

Śniadanie		Ilość g lub ml
<p>•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</p>		
• 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
Obiad		Ilość g lub ml
<p>•Energia 664.7kcal •Energia 2726.4KJ •Białko 24g •Tłuszcz 25.5g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.4g •Węglowodany 86g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 7.4g</p>		
• 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		Ilość g lub ml
<p>•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</p>		
• 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
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-03-10):

•Energia 2006.5kcal •Energia 8320.5KJ •Białko 76.9g •Tłuszcz 77.1g •Tłuszcze nasycone 25.8g •Sól 5.9g •Węglowodany 246.7g •Cukry 22.2g •Błonnik pokarmowy 17.8g



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 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 2158kcal •Energia 8932.7KJ •Białko 88.6g •Tłuszcz 74.9g •Tłuszcze nasycone 24g •Sól 5.5g •Węglowodany 281.8g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 23.9g