






Poniedziałek 2024-03-18

Dieta podstawowa  
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Poniedziałek

|   | Ilość g lub ml |
|---|----------------|
|  <b>Śniadanie</b><br>•Energia 742.5kcal •Energia 3101.2KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 37.7g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 4.2g •Węglowodany 78.7g<br>•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><br>•Energia 639.3kcal •Energia 2666.7KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 7.3g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.1g •Węglowodany 117.3g •Cukry 9.5g<br>•Błonnik pokarmowy 3.8g   | Ilość g lub ml |
| • Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)   | 400            |
| • Makaron z twarogiem (1,7)   | 250            |
| • Kompot owocowy b/c  | 250            |
| • Jabłka prażone  | 100            |
|  <b>Kolacja</b><br>•Energia 549.9kcal •Energia 2314.1KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 80.7g •Cukry 0g<br>•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 - 2024-03-11):

•Energia 1931.6kcal •Energia 8082KJ •Białko 75.7g •Tuszc 60.7g •Tuszcze nasycone 24.1g •Sól 5.5g •Węglowodany 276.7g •Cukry 19.4g •Błonnik pokarmowy 12.7g



Wtorek 2024-03-19

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Wtorek

|   | Ilość g lub ml |
|---|----------------|
| <b>Śniadanie</b><br>•Energia 741.9kcal •Energia 3091.7KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 104.3g<br>•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             |
| <b>Obiad</b><br>•Energia 860.3kcal •Energia 3544.2KJ •Białko 46g •Tłuszcz 33.8g •Tłuszcze nasycone 5g •Sól 0.5g •Węglowodany 96.2g •Cukry 3.8g<br>•Błonnik pokarmowy 10.1g          | Ilość g lub ml |
| • Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)  | 400            |
| • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany   | 100            |
| • Ziemniaki gotowane  | 200            |
| • Sos koperkowy (1,7)   | 100            |
| • Surówka meksykańska   | 100            |
| • Kompot owocowy b/c  | 250            |
| <b>Kolacja</b><br>•Energia 593.4kcal •Energia 2475.5KJ •Białko 18.7g •Tłuszcz 22.8g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 79.6g •Cukry 5g<br>•Błonnik pokarmowy 4.5g       | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)   | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)   | 15             |
| • Ser topiony (7)   | 20             |

## Wtorek

|  |     |
|--|-----|
| • Herbata b/c                          | 250 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50  |
| • Cytryny                              | 10  |
| • Sałata zielona                       | 10  |
| • Papryka czerwona świeża              | 90  |
| • Posiłek nocny: Kisiel owocowy        | 200 |

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-03-12):




•Energia 2195.6kcal •Energia 9111.3KJ •Białko 91.9g •Tłuszcz 81.5g •Tłuszcze nasycone 20.1g •Sól 3.2g •Węglowodany 280.2g •Cukry 19.6g •Błonnik pokarmowy 20.5g



Środa 2024-03-20  
Dieta podstawowa  
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Środa

|   | Ilość g lub ml |
|---|----------------|
|  <b>Śniadanie</b><br>•Energia 811.1kcal •Energia 3399.6KJ •Białko 37g •Tłuszcz 21.6g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.5g •Węglowodany 118.1g •Cukry 33.1g<br>•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             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)   | 250            |
| • Dżem truskawkowy (niskosłodzony)  | 50             |
| • Twarożek z maślanką (7)   | 100            |
| • Pomidor   | 90             |
| • Sałata zielona  | 10             |
|  <b>Obiad</b><br>•Energia 1276.7kcal •Energia 5293.9KJ •Białko 46.6g •Tłuszcz 33g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 0.6g •Węglowodany 199.8g<br>•Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 20g    | 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 z pora i jabłka (1,3,7)   | 100            |
| • Kompot owocowy b/c  | 250            |
|  <b>Kolacja</b><br>•Energia 717.4kcal •Energia 2994.1KJ •Białko 36.2g •Tłuszcz 26.9g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 2.2g •Węglowodany 86.9g •Cukry 0g<br>•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 - 2024-03-13):**

•Energia 2805.1kcal •Energia 11687.6KJ •Białko 119.7g •Tłuszcz 81.6g •Tłuszcze nasycone 24.1g •Sól 4.3g •Węglowodany 404.8g •Cukry 38g •Błonnik pokarmowy 36g






Czwartek 2024-03-21

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Czwartek

|  | Ilość g lub ml |
|--|----------------|
|  <b>Śniadanie</b><br>•Energia 890kcal •Energia 3702.9KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 31.5g •Tłuszcze nasycone 13.5g •Sól 1.9g •Węglowodany 120g •Cukry 10g<br>•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><br>•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<br>•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><br>•Energia 624.5kcal •Energia 2628.7KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 6.5g •Sól 1.2g •Węglowodany 94.8g •Cukry 0g<br>•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 - 2024-03-14):

•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 2024-03-22

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Piątek

|  | Ilość g lub ml |
|--|----------------|
|  <b>Śniadanie</b><br>•Energia 819.9kcal •Energia 3424.6KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 36.4g •Tłuszcze nasycone 19.5g •Sól 2.4g •Węglowodany 92g •Cukry 10g<br>•Błonnik pokarmowy 20.6g |                |
| • Chleb pszenny (1)  | 60             |
| • Chleb graham (1)   | 40             |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)  | 15             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)  | 250            |
| • Pasztet drobiowy (1,6)   | 60             |
| • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)   | 50             |
| • Sałata zielona   | 10             |
| • Papryka czerwona świeża  | 90             |
|  <b>Obiad</b><br>•Energia 590.7kcal •Energia 2416.1KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 83.7g •Cukry 1.3g<br>•Błonnik pokarmowy 6.9g    | Ilość g lub ml |
| • Zupa zacierkowa (1,3,9)  | 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><br>•Energia 604.8kcal •Energia 2535.5KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 79.7g •Cukry 10g<br>•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 - 2024-03-15):

•Energia 2015.4kcal •Energia 8376.2KJ •Białko 85.5g •Tłuszcz 70.7g •Tłuszcze nasycone 32.3g •Sól 4.1g •Węglowodany 255.4g •Cukry 21.3g •Błonnik pokarmowy 31.4g






Sobota 2024-03-23

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Sobota

|   | Ilość g lub ml |
|---|----------------|
|  <b>Śniadanie</b><br>•Energia 734.3kcal •Energia 3075.3KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 29.4g •Tłuszcze nasycone 15.5g •Sól 2.6g •Węglowodany 84.4g<br>•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             |
|  <b>Obiad</b><br>•Energia 631.9kcal •Energia 2609.6KJ •Białko 20.9g •Tłuszcz 16.6g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 102.3g<br>•Cukry 9.3g •Błonnik pokarmowy 11g     | Ilość g lub ml |
| • 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            |
|  <b>Kolacja</b><br>•Energia 661.5kcal •Energia 2634.2KJ •Białko 21.8g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 3g •Węglowodany 87.3g •Cukry 0g<br>•Błonnik pokarmowy 10.9g      | Ilość g lub ml |
| • 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 - 2024-03-16):

•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 2024-03-24

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Niedziela

|  | Ilość g lub ml |
|--|----------------|
|  <b>Śniadanie</b><br>•Energia 788kcal •Energia 3311.8KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 21.8g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 115.9g<br>•Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 7.1g |                |
| • Chleb pszenny (1)  | 60             |
| • Chleb graham (1)   | 40             |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)  | 15             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)  | 250            |
| • Miód naturalny   | 25             |
| • Twarożek ze szczypiorkiem (7)  | 100            |
| • Sałata zielona   | 10             |
| • Banany   | 120            |
| • Papryka czerwona świeża  | 90             |
|  <b>Obiad</b><br>•Energia 764.6kcal •Energia 3121KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 27.6g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 94.7g •Cukry 4.2g<br>•Błonnik pokarmowy 6.1g      | 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            |
| • Sałata zielona z maślanką (7)  | 100            |
| • Kompot owocowy b/c   | 250            |
|  <b>Kolacja</b><br>•Energia 584.6kcal •Energia 2746.4KJ •Białko 23g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 1.2g •Węglowodany 94.3g •Cukry 12g<br>•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 |
| • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka                    | 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 - 2024-03-17):

•Energia 2137.3kcal •Energia 9179.2KJ •Białko 91g •Tłuszcz 70.3g •Tłuszcze nasycone 19.4g •Sól 2.9g •Węglowodany 305g •Cukry 46g •Błonnik pokarmowy 17.6g



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

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

•Energia 2186.8kcal •Energia 9132.1KJ •Białko 89.4g •Tłuszcz 70.1g •Tłuszcz nasycone 23.8g •Sól 4.2g •Węglowodany 305.3g •Cukry 27.8g •Błonnik pokarmowy 23.9g