



Poniedziałek 2024-01-29

Dieta podstawowa
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 823.2kcal •Energia 3437.4KJ •Białko 29.5g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 3.1g •Węglowodany 122.2g •Cukry 10.8g
•Błonnik pokarmowy 6.4g

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
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Biszkopty (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90



Obiad

•Energia 761.6kcal •Energia 3129.9KJ •Białko 22.4g •Tłuszcz 26.4g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 2.7g •Węglowodany 109.8g
•Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 10g

Ilość g lub ml

• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem (C)	100
• Kompot owocowy b/c	250



Kolacja

•Energia 616.9kcal •Energia 2385.8KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 19.6g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 2.7g •Węglowodany 91.6g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 8.5g

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 - 2024-01-29):

•Energia 2201.7kcal •Energia 8953.2KJ •Białko 73.7g •Tłuszcz 71.1g •Tłuszcze nasycone 19.9g •Sól 8.5g •Węglowodany 323.5g •Cukry 23.3g •Błonnik pokarmowy 24.9g






Wtorek 2024-01-30

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Wtorek

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 608.5kcal •Energia 2550.2KJ •Białko 27.2g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.3g •Węglowodany 85.6g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 7.1g	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
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 853.5kcal •Energia 3529.4KJ •Białko 33g •Tłuszcz 34.5g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 0.9g •Węglowodany 104.4g •Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 7.8g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	400
• Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. (9)	120
• Ziemniaki puree (7)	200
• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (C)	100
 Kolacja •Energia 624.4kcal •Energia 2483.2KJ •Białko 32.8g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 3.3g •Węglowodany 74.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.2g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Twarożek z rzodkiewką (C) (7)	100
• Cytryny	10

Wtorek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-01-30):

•Energia 2086.5kcal •Energia 8562.7KJ •Białko 93g •Tłuszcz 72.1g •Tłuszcze nasycone 24.7g •Sól 5.5g •Węglowodany 264.2g •Cukry 22.8g •Błonnik pokarmowy 21.2g






Środa 2024-01-31

Dieta podstawowa
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 654.5kcal •Energia 2726KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 2g •Węglowodany 80.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.6g		
•	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
•	Mandarynki	50
•	Papryka czerwona (m)	90
Obiad		Ilość g lub ml
 Obiad •Energia 521.3kcal •Energia 2179.7KJ •Białko 25g •Tłuszcz 5.8g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 3.7g •Węglowodany 93.9g •Cukry 9g •Błonnik pokarmowy 3.1g		
•	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml (9)	400
•	Makaron z twarogiem (1,7)	250
•	Kompot owocowy b/c	250
•	Jabłka prażone	50
Kolacja		Ilość g lub ml
 Kolacja •Energia 618.1kcal •Energia 2571.5KJ •Białko 20.1g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 3.6g •Węglowodany 77.5g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 3.7g		
•	Chleb pszenny (1)	100
•	Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
•	Herbata b/c	250
•	Pasztet wieprzowo-drobiowy (3,6)	50
•	Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50

Środa

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy (C)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-01-31):

•Energia 1793.9kcal •Energia 7477.3KJ •Białko 71g •Tłuszcz 58.1g •Tłuszcz nasycone 18.7g •Sól 9.3g •Węglowodany 252.1g •Cukry 23.9g •Błonnik pokarmowy 13.5g






Czwartek 2024-02-01

Dieta podstawowa
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Czwartek

Czwartek	
 Śniadanie •Energia 656.9kcal •Energia 2752KJ •Białko 35g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 76.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kefir (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 894.3kcal •Energia 3682.5KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 7.3g •Węglowodany 122.2g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 8.7g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	100
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana z tłuszczem (C) (1)	200
• Sos jasny (1)	100
• Kompot owocowy b/c	250
• Ogórek kiszony krojony	100
 Kolacja •Energia 581.4kcal •Energia 2442KJ •Białko 18.7g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 2.8g •Węglowodany 89.4g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 8.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Twarożek z dżemem (7)	100

Czwartek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-01):

•Energia 2132.6kcal •Energia 8876.5KJ •Białko 81.8g •Tłuszcz 70.1g •Tłuszcze nasycone 23.3g •Sól 11.3g •Węglowodany 287.7g •Cukry 21.9g •Błonnik pokarmowy 21.5g






Piątek 2024-02-02

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Piątek

Piątek	
 Śniadanie •Energia 736.8kcal •Energia 3075.7KJ •Białko 23.7g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 8.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 109.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 12.9g	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
• Pasta z ciecierzycy	100
• Sałata zielona	10
• Gruszki	150
• Ogórek zielony świeży	90
 Obiad •Energia 811.2kcal •Energia 3343.7KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 5.1g •Węglowodany 119.1g •Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 11.2g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl (C) (7,9)	400
• Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos pietruszkowy (1,7,9)	100
• Surówka z marchwi (C)	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 - 2024-02-02):

•Energia 2184.2kcal •Energia 9072.7KJ •Białko 87.5g •Tłuszcz 70.8g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 8.8g •Węglowodany 307.7g •Cukry 33.3g •Błonnik pokarmowy 27.8g



Sobota 2024-02-03

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
<p>•Energia 737.5kcal •Energia 3091.6KJ •Białko 34.4g •Tłuszcz 27.4g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 3g •Węglowodany 89.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.9g</p>		
• Chleb pszenny (1)		60
• Chleb graham (1)		40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa		100
• Mus owocowy 100g		100
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Obiad		Ilość g lub ml
<p>•Energia 866.1kcal •Energia 3589.5KJ •Białko 33.5g •Tłuszcz 29.8g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 5.7g •Węglowodany 118.2g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 8.3g</p>		
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)		400
• Gulasz drobiowy (1,9)		120
• Makaron gotowany świderki (C) (1)		200
• Surówka colesław (1,3,7,10)		120
Kolacja		Ilość g lub ml
<p>•Energia 586.8kcal •Energia 2753.4KJ •Białko 30.5g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 93.5g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 4.3g</p>		
• Chleb pszenny (1)		90
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Herbata b/c		250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (C) (7)		100
• Cytryny		10

Sobota

• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-02-03):

•Energia 2190.4kcal •Energia 9434.4KJ •Białko 98.4g •Tłuszcz 75.1g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 9.9g •Węglowodany 301.6g •Cukry 23.6g •Błonnik pokarmowy 19.6g






Niedziela 2024-02-04

Dieta podstawowa
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Niedziela

Niedziela	
 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	Ilość g lub ml
• 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 729.7kcal •Energia 3000.8KJ •Białko 23.3g •Tłuszcz 31.3g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 5.4g •Węglowodany 88.6g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 5.5g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony (1,3,9)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Surówka porowa (3,10)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 661.7kcal •Energia 2743.4KJ •Białko 27.4g •Tłuszcz 26.7g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 1.9g •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 - 2024-02-04):

•Energia 2095.9kcal •Energia 8697.2KJ •Białko 78g •Tłuszcz 83g •Tłuszcze nasycone 25.8g •Sól 9.5g •Węglowodany 253.6g •Cukry 20.1g •Błonnik pokarmowy 16.8g



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 2097.9kcal •Energia 8724.9KJ •Białko 83.4g •Tłuszcz 71.5g •Tłuszcze nasycone 22.7g •Sól 9g •Węglowodany 284.4g •Cukry 24.1g •Błonnik pokarmowy 20.7g