






Poniedziałek 2024-02-05

Dieta podstawowa  
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Poniedziałek

|  | Ilość g lub ml |
|--|----------------|
|  <b>Śniadanie</b><br>•Energia 786.1kcal •Energia 3284KJ •Białko 26g •Tłuszcz 37.9g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 2.6g •Węglowodany 88.5g •Cukry 18.8g<br>•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            |
| • Parówka drobiowa   | 100            |
| • Sałata zielona   | 10             |
| • Jabłka   | 120            |
| • Pomidor  | 90             |
|  <b>Obiad</b><br>•Energia 671.9kcal •Energia 2794.9KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 2.3g •Węglowodany 104.2g<br>•Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 8.4g | Ilość g lub ml |
| • Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)  | 400            |
| • Makaron ze szpinakiem i twarogiem (C) (1,7,9)  | 250            |
| • Surówka colesław (1,3,7,10)  | 100            |
| • Kompot owocowy b/c   | 250            |
|  <b>Kolacja</b><br>•Energia 551.6kcal •Energia 2319.3KJ •Białko 23g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 2.7g •Węglowodany 80.5g •Cukry 0g<br>•Błonnik pokarmowy 3.4g    | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)  | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)  | 15             |
| • Herbata b/c  | 250            |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka  | 60             |
| • Cytryny  | 10             |

# Poniedziałek

|  |     |
|--|-----|
| • Sałata zielona                               | 10  |
| • Ogórek kiszony krojony                       | 90  |
| • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml | 200 |

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-02-05):

•Energia 2009.5kcal •Energia 8398.2KJ •Białko 74.4g •Tłuszcz 72.1g •Tłuszcze nasycone 23.9g •Sól 7.6g •Węglowodany 273.2g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 19g





Wtorek 2024-02-06

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Wtorek

|   | Ilość g lub ml |
|---|----------------|
|  <b>Śniadanie</b><br>•Energia 711kcal •Energia 2952.4KJ •Białko 24g •Tłuszcz 29.3g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 90g •Cukry 12.3g<br>•Błonnik pokarmowy 6.2g    |                |
| • Chleb pszenny (1)   | 60             |
| • Chleb graham (1)  | 40             |
| • Jogurt owocowy (7)  | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)   | 15             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)   | 250            |
| • Pasta z wędliny z warzywami (C) (6,7,9)   | 100            |
| • Sałata zielona  | 10             |
| • Ogórek zielony świeży   | 90             |
|  <b>Obiad</b><br>•Energia 895kcal •Energia 3709.5KJ •Białko 28.6g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 1.8g •Węglowodany 135.5g •Cukry 4.2g<br>•Błonnik pokarmowy 13.7g | Ilość g lub ml |
| • Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)  | 400            |
| • Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (1,3,7,9)  | 180            |
| • Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)   | 200            |
| • Surówka z marchwi (C)   | 100            |
|  <b>Kolacja</b><br>•Energia 596.5kcal •Energia 2487.8KJ •Białko 19.3g •Tłuszcz 22.6g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 79.8g •Cukry 5g<br>•Błonnik pokarmowy 4g   | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)   | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)   | 15             |
| • Ser topiony (7)   | 20             |
| • Herbata b/c   | 250            |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)  | 50             |

## Wtorek

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| • Cytryny                           | 10  |
| • Sałata zielona                    | 10  |
| • Pomidor                           | 90  |
| • Posiłek nocny: Kisiel owocowy (C) | 200 |

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-02-06):

•Energia 2202.6kcal •Energia 9149.7KJ •Białko 72g •Tuszc 74.6g •Tuszcze nasycone 19.8g •Sól 5.7g •Węglowodany 305.4g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 23.9g






Środa 2024-02-07

Dieta podstawowa  
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Środa

| Środa  |                |
|--|----------------|
|  <b>Śniadanie</b><br>•Energia 581.6kcal •Energia 2438.7KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.3g •Węglowodany 79.2g •Cukry 10g<br>•Błonnik pokarmowy 6.1g | 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             |
| • Pomidor  | 90             |
| • Mandarynki   | 50             |
|  <b>Obiad</b><br>•Energia 841.1kcal •Energia 3482.1KJ •Białko 46.6g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 6.1g •Węglowodany 104g •Cukry 1.1g<br>•Błonnik pokarmowy 8.7g   | Ilość g lub ml |
| • Zupa krupnik z ziemniakami b/s (C) (1,9)   | 400            |
| • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany (C)  | 100            |
| • Ziemniaki gotowane (C)   | 200            |
| • Sos pieczeniowy (1)  | 100            |
| • Fasolka szparagowa gotowana na parze   | 100            |
| • Kompot owocowy b/c   | 250            |
|  <b>Kolacja</b><br>•Energia 587.2kcal •Energia 2465KJ •Białko 32.1g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.8g •Węglowodany 76.5g •Cukry 0g<br>•Błonnik pokarmowy 6.9g    | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)  | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)  | 15             |
| • Herbata b/c  | 250            |

# Środa

|   |     |
|---|-----|
| • Twarożek z natką pietruszki (7)       | 100 |
| • Cytryny                               | 10  |
| • Sałata zielona                        | 10  |
| • Papryka czerwona (m)                  | 90  |
| • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml | 200 |

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-02-07):

•Energia 2009.9kcal •Energia 8385.9KJ •Białko 105.7g •Tłuszcz 63.6g •Tłuszcze nasycone 19.2g •Sól 9.2g •Węglowodany 259.7g •Cukry 11.1g •Błonnik pokarmowy 21.7g






Czwartek 2024-02-08

Dieta podstawowa  
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Czwartek

|   | Ilość g lub ml |
|---|----------------|
|  <b>Śniadanie</b><br>•Energia 931kcal •Energia 3874.9KJ •Białko 31g •Tłuszcz 35.9g •Tłuszcze nasycone 16g •Sól 2g •Węglowodany 122g •Cukry 10g<br>•Błonnik pokarmowy 5.8g        |                |
| • 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            |
| • Pączek z dodatkiem (1)  | 80             |
| • Sałata zielona  | 10             |
| • Ogórek zielony świeży   | 90             |
|  <b>Obiad</b><br>•Energia 649.3kcal •Energia 2712.8KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 8.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 3.4g •Węglowodany 121g •Cukry 11.8g<br>•Błonnik pokarmowy 9.6g  | Ilość g lub ml |
| • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)   | 400            |
| • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)  | 120            |
| • Ryż biały gotowany  | 200            |
| • Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (C) (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 - 2024-02-08):

•Energia 2204.8kcal •Energia 9216.5KJ •Białko 83.1g •Tłuszcz 60.9g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 6.7g •Węglowodany 337.8g •Cukry 21.8g •Błonnik pokarmowy 19.8g








Piątek 2024-02-09

Dieta podstawowa  
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Piątek

|   | Ilość g lub ml |
|---|----------------|
|  <b>Śniadanie</b><br>•Energia 736.6kcal •Energia 3068.4KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 29.5g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 2g •Węglowodany 83.6g •Cukry 10g<br>•Błonnik pokarmowy 5.9g |                |
| • Chleb pszenny (1)   | 60             |
| • Chleb graham (1)  | 40             |
| • Kefir (7)   | 150            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)   | 15             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)   | 250            |
| • Pasta drobiowo-jarzynowa (9)  | 100            |
| • Sałata zielona  | 10             |
| • Papryka czerwona (m)  | 90             |
|  <b>Obiad</b><br>•Energia 800.3kcal •Energia 3280.5KJ •Białko 36.4g •Tłuszcz 28.7g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 4.2g •Węglowodany 99.7g •Cukry 3.8g<br>•Błonnik pokarmowy 9.1g | Ilość g lub ml |
| • Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)  | 400            |
| • Filet rybny z mintaja panierowany smażony (1,3,4,5,6,7,9,10)  | 120            |
| • Ziemniaki gotowane (C)  | 200            |
| • Sałatka z buraczków gotowanych  | 100            |
| • Kompot owocowy b/c  | 250            |
|  <b>Kolacja</b><br>•Energia 602.4kcal •Energia 2507.5KJ •Białko 27.7g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 78.2g •Cukry 10g<br>•Błonnik pokarmowy 4g  | 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             |

# Piątek

|  |     |
|--|-----|
| • Twarożek ze szczypiorkiem (C) (7)          | 50  |
| • Cytryny                                    | 10  |
| • Sałata zielona                             | 10  |
| • Pomidor                                    | 90  |
| • Posiłek nocny: Galaretka owocowa (1,3,6,7) | 200 |

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-02-09):

•Energia 2139.2kcal •Energia 8856.4KJ •Białko 99.5g •Tłuszcz 78.3g •Tłuszcze nasycone 21.6g •Sól 7.7g •Węglowodany 261.5g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 18.9g






Sobota 2024-02-10

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 748.2kcal •Energia 3074.3KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 26.2g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.4g •Węglowodany 104.6g<br>•Cukry 9g •Błonnik pokarmowy 8g        | Ilość g lub ml |
| • Zupa grysikowa b/s (1,7,9)  | 400            |
| • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem (1,9)   | 250            |
| • Surówka z selera i jabłka z jogurtem (C) (7,9)  | 100            |
|  <b>Kolacja</b><br>•Energia 661.5kcal •Energia 2634.2KJ •Białko 21.8g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 3.2g •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             |
| • Ogórek zielony świeży   | 90             |

## Sobota

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| • Sałata zielona                      | 10  |
| • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml | 300 |

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-02-10):

•Energia 2144kcal •Energia 8783.7KJ •Białko 80g •Tłuszcz 78.3g •Tłuszcze nasycone 25.2g •Sól 6.2g •Węglowodany 276.3g •Cukry 27.8g •Błonnik pokarmowy 26g






Niedziela 2024-02-11

Dieta podstawowa  
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Niedziela

|  | Ilość g lub ml |
|--|----------------|
|  <b>Śniadanie</b><br>•Energia 843.8kcal •Energia 3539.6KJ •Białko 35g •Tłuszcz 32.5g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 106.5g<br>•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.6g |                |
| • 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            |
| • Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)   | 25             |
| • Sałata zielona   | 10             |
| • Pomidor  | 90             |
| • Banany   | 120            |
|  <b>Obiad</b><br>•Energia 791.6kcal •Energia 3234.7KJ •Białko 31.2g •Tłuszcz 32.4g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 5.2g •Węglowodany 91.3g •Cukry 2.4g<br>•Błonnik pokarmowy 8.1g  | Ilość g lub ml |
| • Zupa rosół z makaronem (1,9)   | 400            |
| • Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony (1,3,9)   | 100            |
| • Ziemniaki gotowane (C)   | 200            |
| • Sos pietruszkowy (1,7,9)   | 100            |
| • Surówka z kapusty czerwonej  | 100            |
| • Kompot owocowy b/c   | 250            |
|  <b>Kolacja</b><br>•Energia 639.9kcal •Energia 2967.3KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 2.1g •Węglowodany 97.1g •Cukry 12g<br>•Błonnik pokarmowy 4.9g | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)  | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)  | 15             |

# Niedziela

|  |     |
|--|-----|
| • Herbata b/c  | 250 |
| • Pasztet wieprzowo-drobiowy (3,6)                       | 50  |
| • Twarożek z rzodkiewką (C) (7)                          | 50  |
| • Sałata zielona   | 10  |
| • Cytryny  | 10  |
| • Ogórek zielony świeży                                  | 90  |
| • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g | 55  |

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-02-11):

•Energia 2275.3kcal •Energia 9741.5KJ •Białko 92.1g •Tłuszcz 89.6g •Tłuszcze nasycone 28.1g •Sól 8.6g •Węglowodany 294.9g •Cukry 24.4g •Błonnik pokarmowy 19.6g



# 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 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 2140.8kcal •Energia 8933.1KJ •Białko 86.7g •Tłuszcz 73.9g •Tłuszcze nasycone 23.2g •Sól 7.4g •Węglowodany 287g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 21.3g