





Poniedziałek 2024-02-12

Dieta podstawowa
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 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	
• 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 761.6kcal •Energia 3129.9KJ •Białko 22.4g •Tłuszcz 26.4g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 1.8g •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 - 2024-02-12):

•Energia 2214.3kcal •Energia 9009.9KJ •Białko 86.9g •Tłuszcz 77.6g •Tłuszcze nasycone 23.1g •Sól 6.3g •Węglowodany 292.4g •Cukry 22.4g •Błonnik pokarmowy 35.9g



Wtorek 2024-02-13

Dieta podstawowa
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Wtorek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 697.5kcal •Energia 2904KJ •Białko 25.6g •Tłuszcz 23.3g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 3g •Węglowodany 99.2g •Cukry 19.6g •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
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)		100
• Sałata zielona		10
• Jabłka		120
• Ogórek kiszony krojony		90
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 953.3kcal •Energia 3945KJ •Białko 51g •Tłuszcz 37.8g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 3.7g •Węglowodany 103.6g •Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 7.8g		
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)		400
• Udo z kurczaka pieczone		120
• Ziemniaki gotowane (C)		200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem (C)		100
• Kompot owocowy b/c		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 517.5kcal •Energia 2048.5KJ •Białko 23.5g •Tłuszcz 14.9g •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
• Herbata b/c		250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa		60

Wtorek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-02-13):




•Energia 2168.3kcal •Energia 8897.6KJ •Białko 100g •Tłuszcz 76g •Tłuszcze nasycone 21.9g •Sól 9.6g •Węglowodany 267.9g •Cukry 23.5g •Błonnik pokarmowy 20.6g



Środa 2024-02-14
Dieta podstawowa Dieta
podstawowa (3p) (1)

P3p

Środa

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 783.9kcal •Energia 3287.2KJ •Białko 34.5g •Tłuszcz 32.2g •Tłuszcze nasycone 17.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 92.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.8g	
• 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 z czarnej porzeczki	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 676.4kcal •Energia 2806.6KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 2.4g •Węglowodany 101.3g •Cukry 15.1g •Błonnik pokarmowy 3.5g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	400
• Naleśniki z twarogiem 2szt (C) (1,3,7)	220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 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	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250

Środa

• Pasztet wieprzowo-drobiowy (3,6)	50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy (C)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-02-14):

•Energia 2078.4kcal •Energia 8665.3KJ •Białko 85.2g •Tłuszcz 74.7g •Tłuszcze nasycone 28.9g •Sól 7.3g •Węglowodany 271.2g •Cukry 30.1g •Błonnik pokarmowy 14g






Czwartek 2024-02-15

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Czwartek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 681.3kcal •Energia 2855.3KJ •Białko 36g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 81.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.8g	
• 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
• Papryka czerwona (m)	90
 Obiad •Energia 894.3kcal •Energia 3682.5KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 7.2g •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

Czwartek

• Twarożek z dżemem (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-15):

•Energia 2157.1kcal •Energia 8979.8KJ •Białko 82.8g •Tłuszcz 70.5g •Tłuszcze nasycone 23.3g •Sól 11.3g •Węglowodany 292.7g •Cukry 21.9g •Błonnik pokarmowy 23g



Piątek 2024-02-16

Dieta podstawowa
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Piątek

	Ilość g lub ml
 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	
• 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 747.7kcal •Energia 3091.2KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 5.8g •Węglowodany 113.4g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami b/gł (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
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	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 - 2024-02-16):

•Energia 2120.7kcal •Energia 8820.1KJ •Białko 88.3g •Tłuszcz 65.7g •Tłuszcze nasycone 21.5g •Sól 9.6g •Węglowodany 302g •Cukry 31.3g •Błonnik pokarmowy 25.8g






Sobota 2024-02-17

Dieta podstawowa
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Sobota

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 815.4kcal •Energia 3411.1KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 38g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 2.6g •Węglowodany 94.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7g	
• 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
• Mus owocowy 100g	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 865.9kcal •Energia 3588.5KJ •Białko 33.5g •Tłuszcz 29.8g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 4.5g •Węglowodany 118.2g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 8.2g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy (1)	120
• Makaron gotowany świderki (C) (1)	200
• Surówka colesław (1,3,7,10)	120
 Kolacja •Energia 711.6kcal •Energia 2982.7KJ •Białko 31.2g •Tłuszcz 26.1g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 1.3g •Węglowodany 85.9g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	90
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (C) (7)	100

Sobota

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: ciasteczko zbożowe 1 szt. (1)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-02-17):

•Energia 2392.9kcal •Energia 9982.3KJ •Białko 91.3g •Tłuszcz 94g •Tłuszcze nasycone 28.2g •Sól 8.5g •Węglowodany 298.2g •Cukry 23.5g •Błonnik pokarmowy 24.4g




Niedziela 2024-02-18

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Niedziela

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•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</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
• Pomidor	90
• Jabłka	120
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•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</p>	
• 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	Ilość g lub ml
<p>•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</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
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-02-18):

•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 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 ₂
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2175.4kcal •Energia 9007.5KJ •Białko 87.5g •Tłuszcz 77.4g •Tłuszcze nasycone 24.7g •Sól 8.9g •Węglowodany 282.6g •Cukry 24.7g •Błonnik pokarmowy 22.9g