



Poniedziałek



Śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 866kcal •Energia 3601.1KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 41.5g •Tłuszcze nasycone 12.2g •Sól 1.8g •Węglowodany 85.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 16.7g

- | | |
|--|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 60 |
| • Chleb graham (1) | 40 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 20 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Pasta drobiowo-jarzynowa (9) | 100 |
| • Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11) | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Ogórek zielony świeży | 90 |



Obiad

Ilość g lub ml

•Energia 795kcal •Energia 2734.3KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 0.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 44.2g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 7.5g

- | | |
|------------------------------------|-----|
| • Zupa krupnik z ziemniakami (1,9) | 300 |
| • Łazanki z kapustą i mięsem (1) | 350 |
| • Brokuły gotowane na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

Ilość g lub ml

•Energia 636.4kcal •Energia 2460.5KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 3.5g •Węglowodany 80.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.8g

- | | |
|---|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 20 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6) | 20 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Ogórek kiszony krojony | 90 |
| • Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7) | 150 |

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-06-17):
•Energia 2297.4kcal •Energia 8795.9KJ •Białko 94.4g •Tłuszcz 94g •Tłuszcze nasycone 23.9g •Sól 6.2g •Węglowodany 211g •Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 28g



Wtorek 2024-06-18

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 692.8kcal •Energia 2900.8KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 88.6g •Cukry 20.9g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Jabłka	150
• Rzodkiewki	90
 Obiad •Energia 632.2kcal •Energia 2601.5KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 76.1g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 591.8kcal •Energia 2356.4KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 3g •Węglowodany 65.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	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 - 2024-06-18):
•Energia 1916.7kcal •Energia 7858.7KJ •Białko 95g •Tłuszcz 67.2g •Tłuszcze nasycone 21.6g •Sól 4.6g •Węglowodany 229.8g •Cukry 21.8g •Błonnik pokarmowy 19.5g



Środa 2024-06-19

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Środa

 Śniadanie •Energia 763.9kcal •Energia 3183.5KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 26.7g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 3g •Węglowodany 107.6g •Cukry 15.8g •Błonnik pokarmowy 6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• 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 •Energia 659.4kcal •Energia 2757.7KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 103.6g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 13.5g	Ilość g lub ml
• Pierogi leniwe z bułką tartą (1,3,7)	220
• Zupa fasolowa z makaronem (1)	300
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 864.5kcal •Energia 3622.4KJ •Białko 31.9g •Tłuszcz 46.8g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 2g •Węglowodany 80.5g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml

Środa

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Cytryny	10
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-06-19):
•Energia 2287.8kcal •Energia 9563.6KJ •Białko 88.7g •Tłuszcz 89.3g •Tłuszcze nasycone 22.9g •Sól 5.4g •Węglowodany 291.6g
•Cukry 20.5g •Błonnik pokarmowy 25.8g



Czwartek 2024-06-20

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Czwartek

Śniadanie •Energia 872.6kcal •Energia 3643.8KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 44.7g •Tłuszcze nasycone 18.3g •Sól 2.6g •Węglowodany 84.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kefir (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
Obiad •Energia 679.4kcal •Energia 2824KJ •Białko 31.1g •Tłuszcz 28.3g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 1g •Węglowodany 84.6g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 8.1g	Ilość g lub ml
• Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)	150

Czwartek

• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 650.9kcal •Energia 2726.9KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 21.6g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 2.8g •Węglowodany 84.7g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 6.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	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 - 2024-06-20):
•Energia 2202.8kcal •Energia 9194.7KJ •Białko 97.6g •Tłuszcz 94.6g •Tłuszcze nasycone 32.5g •Sól 6.4g •Węglowodany 254.2g
•Cukry 22.2g •Błonnik pokarmowy 20.8g



Piątek 2024-06-21

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Piątek

 Śniadanie •Energia 748.4kcal •Energia 3119.9KJ •Białko 23.7g •Tłuszcz 28.9g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.3g •Węglowodany 103.5g •Cukry 18.5g •Błonnik pokarmowy 12g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Kiwi	85

Piątek



Obiad

•Energia 686.6kcal •Energia 2847.1KJ •Białko 40g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.7g •Węglowodany 93.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa porowa (1,9) | 300 |
| • Kotlet rybny z miruny smażony (1,3,4) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Sałata zielona z jogurtem (7) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 683.1kcal •Energia 2828.8KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 29.3g •Tłuszcze nasycone 13.3g •Sól 2.5g •Węglowodany 66g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 20 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Pasta jajeczna (3,7) | 100 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7) | 150 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-06-21):

•Energia 2118.1kcal •Energia 8795.8KJ •Białko 102.4g •Tłuszcz 76.1g •Tłuszcze nasycone 26.4g •Sól 4.5g •Węglowodany 262.9g •Cukry 18.5g •Błonnik pokarmowy 24g



Sobota 2024-06-22

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Sobota



Śniadanie

•Energia 643.6kcal •Energia 2693.8KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 2.7g •Węglowodany 85.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 60 |
| • Chleb graham (1) | 40 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 20 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |

Sobota

• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 814.3kcal •Energia 3365.6KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 110.4g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Makaron z sosem bolońskim (1,9)	350
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 732.9kcal •Energia 3061.2KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 32.9g •Tłuszcze nasycone 19.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 71.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 17.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	90
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• 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 - 2024-06-22):
•Energia 2190.8kcal •Energia 9120.7KJ •Białko 90.2g •Tłuszcz 86.3g •Tłuszcze nasycone 33.6g •Sól 4.4g •Węglowodany 267.5g
•Cukry 13.3g •Błonnik pokarmowy 34.5g



Niedziela 2024-06-23

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Niedziela

 Śniadanie •Energia 696.7kcal •Energia 2893KJ •Białko 25.1g •Tłuszcz 34.5g •Tłuszcze nasycone 14.2g •Sól 3.7g •Węglowodany 72.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60

Niedziela

• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Parówka drobiowa	50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90

 Obiad •Energia 900.3kcal •Energia 3700.9KJ •Białko 43.8g •Tłuszcz 46.4g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 0.1g •Węglowodany 76.2g •Cukry 4.4g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Udko z kurczaka pieczone (1,5,7,8,9,10)	250
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

 Kolacja •Energia 526.5kcal •Energia 2212KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 67.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-23): •Energia 2123.4kcal •Energia 8805.9KJ •Białko 96g •Tłuszcz 95.2g •Tłuszcze nasycone 29.2g •Sól 5.2g •Węglowodany 215.9g •Cukry 14.4g •Błonnik pokarmowy 15.4g
--



Tabela alergenów

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 2162.4kcal •Energia 8876.5KJ •Białko 94.9g •Tłuszcz 86.1g •Tłuszcze nasycone 27.2g •Sól 5.2g •Węglowodany 247.6g •Cukry 17.3g •Błonnik pokarmowy 24g