



Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 876.7kcal •Energia 3660.8KJ •Białko 31g •Tłuszcz 45.9g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 89g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 7.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser mozzarella (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Rzodkiewki	50
• Pomidor	50
• Kiwi	100
 Obiad •Energia 649.9kcal •Energia 2697.4KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 10.7g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 117.1g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 11g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1)	250
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 705.1kcal •Energia 2959.9KJ •Białko 28.4g •Tłuszcz 30.4g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 2.7g •Węglowodany 81g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser topiony (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60

Poniedziałek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-11-25):
•Energia 2231.7kcal •Energia 9318.2KJ •Białko 84.3g •Tłuszcz 87g •Tłuszcze nasycone 26.2g •Sól 5.8g •Węglowodany 287.1g •Cukry 22.9g •Błonnik pokarmowy 22g



Wtorek 2024-11-26

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Wtorek	
Śniadanie •Energia 758.6kcal •Energia 3158.7KJ •Białko 28.9g •Tłuszcz 29.9g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 100.9g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Jogurt naturalny (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (4,9)	100
• Ogórek zielony świeży	50
• Papryka	50
Obiad •Energia 621.7kcal •Energia 2575.6KJ •Białko 42.1g •Tłuszcz 13.9g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 83.6g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 649.9kcal •Energia 2708.3KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 26.7g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 2.1g •Węglowodany 78.1g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 4.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek fromage 80g (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Wtorek

• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-11-26):
•Energia 2030.2kcal •Energia 8442.6KJ •Białko 96.2g •Tłuszcz 70.5g •Tłuszcze nasycone 22.6g •Sól 3.8g •Węglowodany 262.6g •Cukry 14g •Błonnik pokarmowy 17.9g



Środa 2024-11-27

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Środa



Śniadanie

•Energia 753.3kcal •Energia 3152KJ •Białko 34.3g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 102.1g
•Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 6.1g

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
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	50
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Rzodkiewki	50
• Pomidor	50
• Roszponka	10



Obiad

•Energia 691.9kcal •Energia 2886.7KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 108.7g
•Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 4.4g

Ilość g lub ml

• Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9)	300
• Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8)	250
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100



Kolacja

•Energia 799.2kcal •Energia 3344.3KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 32g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 103.8g
•Cukry 17g •Błonnik pokarmowy 5.6g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Cytryny	10
• Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9,10)	150
• Posiłek nocny: baton orzechowo-karmelowy (5,6,7)	50

Środa

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-11-27):

•Energia 2244.4kcal •Energia 9383KJ •Białko 83.6g •Tłuszcz 75.9g •Tłuszcze nasycone 25.3g •Sól 3.3g •Węglowodany 314.6g •Cukry 51g •Błonnik pokarmowy 16g



Czwartek	
Śniadanie •Energia 809.7kcal •Energia 3357.2KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 30.9g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 1.6g •Węglowodany 97.4g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 7.7g	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
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Ogórek zielony świeży	50
• Pomidor	50
• Rukola	10
• Jabłka	180
Obiad •Energia 991.7kcal •Energia 4096.4KJ •Białko 35.6g •Tłuszcz 47.8g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 0.8g •Węglowodany 111.1g •Cukry 0.2g •Błonnik pokarmowy 10.3g	Ilość g lub ml
• Zupa krem z brokułów z grzankami (1,7,9)	325
• Pieczeń rzymska (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 819.4kcal •Energia 3426.3KJ •Białko 42g •Tłuszcz 39.9g •Tłuszcze nasycone 18g •Sól 3.7g •Węglowodany 73.6g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	40

Czwartek

• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-11-28):
•Energia 2620.8kcal •Energia 10879.9KJ •Białko 113.4g •Tłuszcz 118.6g •Tłuszcze nasycone 38.5g •Sól 6g •Węglowodany 282.1g •Cukry 34.4g •Błonnik pokarmowy 21.4g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 1199.9kcal •Energia 4973.1KJ •Białko 38.5g •Tłuszcz 73.4g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 2.2g •Węglowodany 90.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 20.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	40
• Ser mozzarella (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Papryka czerwona świeża	50
• Roszponka	10
• Cukinia gotowana na parze	100
 Obiad •Energia 496.9kcal •Energia 2052.9KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 12g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 1.7g •Węglowodany 72.5g •Cukry 3.6g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Zupa ogórkowa z ryżem (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 787.8kcal •Energia 3284.1KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 31.8g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 2g •Węglowodany 98.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 9.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Kielbaska frankfurterka wieprzowa	50
• Pasta z ciecierzycy	100

Piątek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-11-29):
•Energia 2484.6kcal •Energia 10310.1KJ •Białko 95.3g •Tłuszcz 117.2g •Tłuszcze nasycone 38.9g •Sól 5.8g •Węglowodany 261.8g •Cukry 23.6g •Błonnik pokarmowy 37g



Sobota	
Śniadanie •Energia 859.1kcal •Energia 3571KJ •Białko 34.2g •Tłuszcz 40.3g •Tłuszcze nasycone 15.9g •Sól 3.5g •Węglowodany 91.5g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 9.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser żółty (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Rzodkiewki	50
• Gruszki	150
Obiad •Energia 647.4kcal •Energia 2671.1KJ •Białko 21g •Tłuszcz 26.2g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 83.5g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 767.7kcal •Energia 3088.1KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 35g •Tłuszcze nasycone 17.9g •Sól 5.1g •Węglowodany 70.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.2g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40

Sobota

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-11-30):
•Energia 2274.2kcal •Energia 9330.2KJ •Białko 91g •Tłuszcz 101.5g •Tłuszcze nasycone 37.5g •Sól 8.8g •Węglowodany 245.2g •Cukry 15.3g •Błonnik pokarmowy 24.1g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 758.6kcal •Energia 3158.6KJ •Białko 41g •Tłuszcz 29.6g •Tłuszcze nasycone 13.4g •Sól 1.5g •Węglowodany 84.3g •Cukry 14.2g •Błonnik pokarmowy 6.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	50
• Rukola	10
• Mandarynki	60
• Papryka	50
 Obiad •Energia 766.9kcal •Energia 3153.6KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 92.4g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 8.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Kotlet schabowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 771.5kcal •Energia 3218.8KJ •Białko 18.8g •Tłuszcz 42.8g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 2.4g •Węglowodany 75.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek z twaróżku śmietankowego 17g (7)	17
• Herbata bez cukru	250
• Hummus naturalny (11)	80

Niedziela

• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-12-01):
•Energia 2297kcal •Energia 9531KJ •Białko 93.1g •Tłuszcz 102.9g •Tłuszcze nasycone 26.3g •Sól 4.5g •Węglowodany 252.3g •Cukry 17.1g •Błonnik pokarmowy 19.9g



Tabela alergenów

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

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 2311.8kcal •Energia 9599.3KJ •Białko 93.8g •Tłuszcz 96.2g •Tłuszcze nasycone 30.8g •Sól 5.4g •Węglowodany 272.2g •Cukry 25.5g •Błonnik pokarmowy 22.6g