



Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 802.8kcal •Energia 3342KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.6g •Węglowodany 87.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Jogurt owocowy (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Pomidor	50
 Obiad •Energia 792.3kcal •Energia 2722.7KJ •Białko 36.5g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 0.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 43.8g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• 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 •Energia 791.9kcal •Energia 3308.3KJ •Białko 40.3g •Tłuszcz 34.5g •Tłuszcze nasycone 13g •Sól 5g •Węglowodany 75.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 15.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90

Poniedziałek

• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)	50
---	----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-12-02):
•Energia 2387kcal •Energia 9373KJ •Białko 108.2g •Tłuszcz 94.9g •Tłuszcze nasycone 25.8g •Sól 7.5g •Węglowodany 206.9g •Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 28.2g



Wtorek 2024-12-03

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Wtorek	
Śniadanie •Energia 727.9kcal •Energia 3047.4KJ •Białko 35.1g •Tłuszcz 25.7g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 1.4g •Węglowodany 93.1g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 8.5g	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
• Rzodkiewki	50
• Papryka	50
• Jabłka	180
Obiad •Energia 643.2kcal •Energia 2644.9KJ •Białko 38.4g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 76.8g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy z kurczaka 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 679kcal •Energia 2716.1KJ •Białko 27.7g •Tłuszcz 31.1g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 3g •Węglowodany 65g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Wtorek

• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-12-03):
•Energia 2050.1kcal •Energia 8408.4KJ •Białko 101.1g •Tłuszcz 77.2g •Tłuszcze nasycone 21.9g •Sól 4.6g •Węglowodany 234.9g •Cukry 24g •Błonnik pokarmowy 20g



Środa 2024-12-04

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Środa	
 Śniadanie •Energia 870.4kcal •Energia 3611.9KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 31.1g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 117.6g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 6.8g	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
• Paprykarz rybny (mintaj) (4,9)	100
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Ogórek kiszony krojony	50
• Roszponka	10
• Pomidor	50
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem	200
 Obiad •Energia 680.1kcal •Energia 2842.6KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 10.3g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 130.2g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 12.5g	Ilość g lub ml
• Zupa fasolowa z makaronem (1)	300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	250
• Sos truskawkowo-jogurtowy (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 835.6kcal •Energia 3504.9KJ •Białko 34g •Tłuszcz 31.6g •Tłuszcze nasycone 8g •Sól 1.2g •Węglowodany 105.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.1g	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
• Cytryny	10

Środa

• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100
• Sałatka makaronowa z brokułem (1,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-12-04):
•Energia 2386.2kcal •Energia 9959.5KJ •Białko 87.5g •Tłuszcz 73g •Tłuszcze nasycone 22.7g •Sól 3.7g •Węglowodany 353.1g •Cukry 46.8g •Błonnik pokarmowy 25.4g



Czwartek

 Śniadanie •Energia 933.2kcal •Energia 3899.4KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 44.8g •Tłuszcze nasycone 18.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 100.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.9g	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
• Papryka	50
• Ogórek zielony świeży	50
• Rukola	10
• Gruszki	150
 Obiad •Energia 655.6kcal •Energia 2734.9KJ •Białko 30.4g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 1.2g •Węglowodany 97.5g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 8.4g	Ilość g lub ml
• Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna pęczak gotowana (1)	200
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 707.2kcal •Energia 2962.1KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 25.7g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 2.8g •Węglowodany 85.9g •Cukry 22.6g •Błonnik pokarmowy 3.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Herbata bez cukru	250

Czwartek

• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• 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 - 2024-12-05):
•Energia 2296kcal •Energia 9596.3KJ •Białko 99.5g •Tłuszcz 87.9g •Tłuszcze nasycone 31.7g •Sól 6.6g •Węglowodany 283.6g •Cukry 34.2g •Błonnik pokarmowy 19.9g



Piątek 2024-12-06

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Piątek	
 Śniadanie •Energia 705.1kcal •Energia 2917.2KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 28.5g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 1.6g •Węglowodany 85.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.6g	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
• Pasta jajeczna na jogurcie (3,7)	120
• Roszponka	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Pomidor	50
• Śliwki	100
 Obiad •Energia 726.6kcal •Energia 2998.8KJ •Białko 37.7g •Tłuszcz 22.3g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 96g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 9.4g	Ilość g lub ml
• Zupa porowa (1,9)	300
• Kotlet rybny z miruny smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 646kcal •Energia 2697.4KJ •Białko 19.2g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 1.2g •Węglowodany 93.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 8.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z ciecierzycy	80
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Piątek

• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-12-06):
•Energia 2077.7kcal •Energia 8613.4KJ •Białko 84.4g •Tłuszcz 73.8g •Tłuszcze nasycone 23.3g •Sól 4g •Węglowodany 275.4g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 24.6g



Sobota 2024-12-07

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Sobota	
 Śniadanie •Energia 786.3kcal •Energia 3293.5KJ •Białko 38.5g •Tłuszcz 33.6g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 86.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 8.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser mozzarella (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Papryka	50
 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

Sobota

• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-12-07):
•Energia 2333.5kcal •Energia 9720.3KJ •Białko 102.2g •Tłuszcz 96.7g •Tłuszcze nasycone 34.6g •Sól 3g •Węglowodany 268.1g •Cukry 13.3g •Błonnik pokarmowy 34.9g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 777.7kcal •Energia 3238.6KJ •Białko 37.5g •Tłuszcz 34.9g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 3.9g •Węglowodany 79.8g •Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 6.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek fromage 80g (7)	80
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Ogórek kiszony krojony	50
• Pomidor	50
• Rukola	10
• Mandarynki	65
 Obiad •Energia 904.2kcal •Energia 3749.5KJ •Białko 61.9g •Tłuszcz 42.1g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 1.3g •Węglowodany 69.3g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udo z kurczaka pieczone 1 szt.	200
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 652.1kcal •Energia 2730.9KJ •Białko 25.8g •Tłuszcz 29.9g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 1.6g •Węglowodany 71.2g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 4.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser żółty (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	60

Niedziela

• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Papryka	90
• Posiłek nocny: Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie (7)	16

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-12-08):
•Energia 2334kcal •Energia 9718.9KJ •Białko 125.2g •Tłuszcz 106.9g •Tłuszcze nasycone 31g •Sól 6.9g •Węglowodany 220.2g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 17.7g



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 2266.4kcal •Energia 9341.4KJ •Białko 101.2g •Tłuszcz 87.2g •Tłuszcze nasycone 27.3g •Sól 5.2g •Węglowodany 263.2g •Cukry 25.1g •Błonnik pokarmowy 24.4g