



Poniedziałek

Śniadanie •Energia 775.1kcal •Energia 3226.4KJ •Białko 31.5g •Tłuszcz 34.5g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 87.7g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 7.5g	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
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Kiwi	100
• Pomidor	50
• Rzodkiewki	50
Obiad •Energia 341.4kcal •Energia 1400.1KJ •Białko 13.7g •Tłuszcz 12.6g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 44.1g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 4.5g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
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
• Cytryny	10

Poniedziałek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-12-23):
•Energia 1821.5kcal •Energia 7586.4KJ •Białko 73.6g •Tłuszcz 77.5g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 4.4g •Węglowodany 212.8g •Cukry 20.6g •Błonnik pokarmowy 15.4g



Wtorek	
Śniadanie •Energia 762.6kcal •Energia 3192.3KJ •Białko 34.6g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 1.4g •Węglowodany 101.4g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 5.6g	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
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	50
• Ogórek zielony świeży	50
• Papryka	50
Obiad •Energia 377.4kcal •Energia 1575.9KJ •Białko 10.6g •Tłuszcz 8g •Tłuszcze nasycone 1g •Sól 0.7g •Węglowodany 66.4g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
Kolacja •Energia 803.6kcal •Energia 3333.1KJ •Białko 29.3g •Tłuszcz 18.1g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 132.9g •Cukry 17.1g •Błonnik pokarmowy 10.8g	Ilość g lub ml
• Kompot owocowy bez cukru	200
• Uszka z kapustą i grzybami (1,3)	50
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)	100
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Posiłek nocny: mandarynki 150g	150
Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-12-24): •Energia 1943.6kcal •Energia 8101.3KJ •Białko 74.5g •Tłuszcz 51.3g •Tłuszcze nasycone 14.8g •Sól 3.5g •Węglowodany 300.7g •Cukry 51.4g •Błonnik pokarmowy 20.8g	



Środa 2024-12-25

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Środa	
 Śniadanie •Energia 1092.2kcal •Energia 4579.9KJ •Białko 41.1g •Tłuszcz 44.4g •Tłuszcze nasycone 19.9g •Sól 2.5g •Węglowodany 134.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 8.4g	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
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	40
• Ciasto piernik (1,3,7)	100
• Roszponka	10
• Pomidor	50
• Rzodkiewki	50
 Obiad •Energia 624.3kcal •Energia 2617KJ •Białko 38.5g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 0.7g •Węglowodany 82.6g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.8g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Udko z kurczaka pieczone (1 szt.) (1)	250
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 794.2kcal •Energia 3323.5KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 31.8g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 103.1g •Cukry 17g •Błonnik pokarmowy 5.5g	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

Środa

• Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9)	150
• Posiłek nocny: baton orzechowo-karmelowy (5,6,7)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-12-25):
•Energia 2510.8kcal •Energia 10520.5KJ •Białko 106.1g •Tłuszcz 93.3g •Tłuszcze nasycone 36.6g •Sól 4.6g •Węglowodany 319.8g •Cukry 28g •Błonnik pokarmowy 20.7g



Czwartek 2024-12-26

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Czwartek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 968.6kcal •Energia 4040.9KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 38.5g •Tłuszcze nasycone 14.1g •Sól 2.3g •Węglowodany 121.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.6g		
• Chleb pszenny (1)		60
• Chleb graham (1)		40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Pasztet z pieca wieprzowy		40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)		50
• Ciasto drożdżowe (1,7)		100
• Ogórek zielony świeży		50
• Rukola		10
• Pomidor		50
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 660.6kcal •Energia 2732.6KJ •Białko 32.1g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.6g •Węglowodany 88.6g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 8.2g		
• Zupa rosół z makaronem (1,9)		300
• Kotlet schabowy smażony (1,3)		100
• Ziemniaki gotowane		200
• Marchew gotowana na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 821kcal •Energia 3426.1KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 46.8g •Tłuszcze nasycone 19.7g •Sól 4.4g •Węglowodany 69.1g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 3.4g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		40
• Herbata bez cukru		250
• Ketchup saszetki		12
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa		100

Czwartek

• 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 - 2024-12-26):
•Energia 2450.1kcal •Energia 10199.7KJ •Białko 100.1g •Tłuszcz 106.8g •Tłuszcze nasycone 36.4g •Sól 7.3g •Węglowodany 279.5g •Cukry 26g •Błonnik pokarmowy 18.2g



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
• Roszponka	10
• Papryka	50
• Cukinia gotowana na parze	100
 Obiad •Energia 576.3kcal •Energia 2409.2KJ •Białko 29.2g •Tłuszcz 5.9g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.9g •Węglowodany 104g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 3.2g	Ilość g lub ml
• Zupa ogórkowa z ryżem (1,7,9)	300
• Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany (1,7)	250
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100
 Kolacja •Energia 730.3kcal •Energia 3044.4KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 27.2g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 1.7g •Węglowodany 100.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 9.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10

Piątek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-12-27):
•Energia 2506.5kcal •Energia 10426.8KJ •Białko 92.6g •Tłuszcz 106.5g •Tłuszcze nasycone 38.5g •Sól 4.8g •Węglowodany 294.8g •Cukry 20.6g •Błonnik pokarmowy 33.8g



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
• Gruszki	150
• Rzodkiewki	50
 Obiad •Energia 609.5kcal •Energia 2528KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 19.8g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.2g •Węglowodany 89.4g •Cukry 2.6g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami (1,9)	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 - 2024-12-28):
•Energia 2236.3kcal •Energia 9187.2KJ •Białko 91.3g •Tłuszcz 95.1g •Tłuszcze nasycone 36.8g •Sól 8.8g •Węglowodany 251.1g •Cukry 14.9g •Błonnik pokarmowy 23.6g



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
• Papryka	50
• Rukola	10
• Mandarynki	60
• Pomidor	50
 Obiad •Energia 670.2kcal •Energia 2754.3KJ •Białko 39.5g •Tłuszcz 22.2g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.3g •Węglowodany 78.7g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 7.1g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 655.9kcal •Energia 2737.7KJ •Białko 18.9g •Tłuszcz 27.3g •Tłuszcze nasycone 8.2g •Sól 1.2g •Węglowodany 86g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.6g	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
• Pasta z ciecierzycy	80

Niedziela

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-12-29):
•Energia 2084.6kcal •Energia 8650.7KJ •Białko 99.4g •Tłuszcz 79.1g •Tłuszcze nasycone 23.6g •Sól 3g •Węglowodany 249g •Cukry 17.1g •Błonnik pokarmowy 23.3g



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 2221.9kcal •Energia 9238.9KJ •Białko 91.1g •Tłuszcz 87.1g •Tłuszcze nasycone 29.8g •Sól 5.2g •Węglowodany 272.5g •Cukry 25.5g •Błonnik pokarmowy 22.2g