



Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 802.8kcal •Energia 3157.5KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.6g •Węglowodany 99g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.6g		
• 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		Ilość g lub ml
•Energia 846.3kcal •Energia 3501KJ •Białko 35.5g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 124g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 11.8g		
• Zupa grochowa z ziemniakami (1,9)		300
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem (1,9)		250
• Sos pomidorowy (1,7)		100
• Brokuły gotowane na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 584.5kcal •Energia 2433KJ •Białko 21.1g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 2.9g •Węglowodany 72.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.1g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Herbata bez cukru		250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)		20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)		50
• Cytryny		10
• Sałata zielona		10

Poniedziałek

• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Mus jaglanka z jagodą (1)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-29):
•Energia 2233.6kcal •Energia 9091.5KJ •Białko 87.9g •Tłuszcz 80.6g •Tłuszcze nasycone 24.9g •Sól 4.7g •Węglowodany 295.4g
•Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 23.5g



Wtorek

 Śniadanie •Energia 676.6kcal •Energia 2831.8KJ •Białko 34.3g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 83.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.9g	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
• Pomidor	50
• Rzodkiewki	50
• Arbuz	150
 Obiad •Energia 811kcal •Energia 3357.9KJ •Białko 48.4g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 91.4g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Siekane kotleciki drobiowe z serem i pietruszką (1,3,7)	100
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka meksykańska	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 609.4kcal •Energia 2426.8KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 3.9g •Węglowodany 65g •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
• Filet drobiowy zapiekany	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90

Wtorek

• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300
---------------------------------------	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-30):
•Energia 2097kcal •Energia 8616.5KJ •Białko 107.1g •Tłuszcz 76.5g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 6.8g •Węglowodany 239.9g
•Cukry 12.9g •Błonnik pokarmowy 18.9g



Środa 2024-07-31

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Środa



Śniadanie

•Energia 764.5kcal •Energia 3186.5KJ •Białko 25.8g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 2.3g •Węglowodany 107.3g
•Cukry 13g •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) (1,4,5,7,8,9,10) | 100 |
| • Ogórek kiszony krojony | 50 |
| • Pomidor | 50 |
| • Roszponka | 5 |
| • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru | 200 |



Obiad

•Energia 892.1kcal •Energia 3715.5KJ •Białko 36.7g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.7g •Węglowodany 122g •Cukry 9.3g •Błonnik pokarmowy 13g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) | 300 |
| • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9) | 250 |
| • Kasza gryczana gotowana | 200 |
| • Surówka wielowarzywna | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 860.5kcal •Energia 3591.2KJ •Białko 37.6g •Tłuszcz 51.5g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.8g •Węglowodany 61.7g
•Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 7.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| • 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 |
| • Sałata zielona | 10 |

Środa

• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Orzechy mix (5,8)	35

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-31):
•Energia 2517.2kcal •Energia 10493.2KJ •Białko 100.1g •Tłuszcz 103g •Tłuszcze nasycone 23.4g •Sól 4.8g •Węglowodany 291g
•Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 26.9g



Czwartek

 Śniadanie •Energia 867.3kcal •Energia 3620.7KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 44.6g •Tłuszcze nasycone 18.3g •Sól 3.5g •Węglowodany 83.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.5g	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	12
• Parówka drobiowa	100
• Papryka czerwona świeża	50
• Ogórek kiszony krojony	50
• Rukola	5
 Obiad •Energia 607.6kcal •Energia 2523.6KJ •Białko 11.5g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 109.2g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	250
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 828.6kcal •Energia 3461.7KJ •Białko 38.8g •Tłuszcz 32.6g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.7g •Węglowodany 90g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 16.2g	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

Czwartek

• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-08-01):
•Energia 2303.5kcal •Energia 9606KJ •Białko 85.1g •Tłuszcz 92.1g •Tłuszcze nasycone 34.6g •Sól 5.3g •Węglowodany 282.7g •Cukry 46.5g •Błonnik pokarmowy 28.6g



Piątek 2024-08-02

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Piątek

 Śniadanie •Energia 775.8kcal •Energia 3234.9KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 28.8g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.3g •Węglowodany 109.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 13.1g	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
• Pasta z ciecierzycy	100
• Ogórek zielony świeży	50
• Roszponka	5
• Pomidor	50
• Brzoskwinia	120
 Obiad •Energia 835.9kcal •Energia 3435.8KJ •Białko 34.9g •Tłuszcz 29.7g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.6g •Węglowodany 108.6g •Cukry 5.2g •Błonnik pokarmowy 9.8g	Ilość g lub ml
• Zupa pieczarkowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 621kcal •Energia 2571.1KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 25.5g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 3.1g •Węglowodany 74.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.6g	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

Piątek

• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330
-------------------------------------	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-08-02):
•Energia 2232.6kcal •Energia 9241.9KJ •Białko 84.7g •Tłuszcz 84g •Tłuszcze nasycone 23.7g •Sól 5g •Węglowodany 293.2g •Cukry 15.2g •Błonnik pokarmowy 30.5g



Sobota

 Śniadanie •Energia 682.3kcal •Energia 2863.6KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 9.4g •Sól 1.3g •Węglowodany 96.1g •Cukry 30.6g •Błonnik pokarmowy 7.6g	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
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Papryka	50
• Banany	150
• Rzodkiewki	50
 Obiad •Energia 792.6kcal •Energia 3291.5KJ •Białko 35g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 117.5g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 823.2kcal •Energia 3427.4KJ •Białko 16.6g •Tłuszcz 49.3g •Tłuszcze nasycone 18.7g •Sól 2.6g •Węglowodany 71.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 17.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	90
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta tuńczykowa 90g (3,4,6,7,9)	90
• 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 - 2024-08-03):
•Energia 2298.1kcal •Energia 9582.5KJ •Białko 78.7g •Tłuszcz 93.5g •Tłuszcze nasycone 32.3g •Sól 4.6g •Węglowodany 284.9g
•Cukry 32.2g •Błonnik pokarmowy 34.8g



Niedziela 2024-08-04

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Niedziela

 Śniadanie •Energia 731.9kcal •Energia 3043.2KJ •Białko 33.5g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 14.9g •Sól 3.1g •Węglowodany 82.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.1g	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
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Ogórek kiszony krojony	50
• Rukola	5
• Pomidor	50
 Obiad •Energia 924kcal •Energia 3814.8KJ •Białko 45.9g •Tłuszcz 41.4g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 94.5g •Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Udko z kurczaka pieczone (1,5,7,8,9,10)	250
• Ziemniaki gotowane	250
• Marchew z groszkiem gotowana na parze bez tłuszczu (1)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 538.9kcal •Energia 2260.7KJ •Białko 21.8g •Tłuszcz 19.1g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 69.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser żółty (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	60
• Sałata zielona	10

Niedziela

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-08-04):
•Energia 2194.8kcal •Energia 9118.8KJ •Białko 101.2g •Tłuszcz 92.9g •Tłuszcze nasycone 31g •Sól 5.8g •Węglowodany 246.8g
•Cukry 14.1g •Błonnik pokarmowy 17.5g



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 2268.1kcal •Energia 9392.9KJ •Białko 92.1g •Tłuszcz 88.9g •Tłuszcze nasycone 28.1g •Sól 5.3g •Węglowodany 276.3g •Cukry 22.4g •Błonnik pokarmowy 25.8g