



Poniedziałek 2024-09-02

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 871.2kcal •Energia 3638.5KJ •Białko 31.1g •Tłuszcz 45.7g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 88g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.3g

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
• Morela	100



Obiad

•Energia 683.1kcal •Energia 2818.4KJ •Białko 24.2g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 87g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 9.2g

Ilość g lub ml

• Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (1,3,7,9,10)	300
• Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	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 - 2024-09-02):
•Energia 2259.4kcal •Energia 9416.9KJ •Białko 83.7g •Tłuszcz 103.6g •Tłuszcze nasycone 27.7g •Sól 5.6g •Węglowodany 256g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 19.9g



Wtorek 2024-09-03

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) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Ogórek zielony świeży	50
• Papryka	50
Obiad •Energia 809.9kcal •Energia 3358.9KJ •Białko 32.8g •Tłuszcz 37.5g •Tłuszcze nasycone 6.1g •Sól 0.8g •Węglowodany 92.6g •Cukry 0.2g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Zupa krem z brokułów z grzankami (1,7,9)	325
• Pieczeń rzymska (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 631.4kcal •Energia 2631.6KJ •Białko 24g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 2.1g •Węglowodany 74.7g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 3.7g	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

• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-09-03):
•Energia 2199.9kcal •Energia 9149.3KJ •Białko 85.7g •Tłuszcz 93.9g •Tłuszcze nasycone 26.9g •Sól 4.3g •Węglowodany 268.2g •Cukry 13.3g •Błonnik pokarmowy 19.9g



Środa 2024-09-04

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Środa	
 Śniadanie •Energia 752.7kcal •Energia 3149.5KJ •Białko 34.3g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 102g •Cukry 33.1g •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
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	50
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Rzodkiewki	50
• Pomidor	50
• Roszponka	5
 Obiad •Energia 573.7kcal •Energia 2391.5KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 82.2g •Cukry 5.9g •Błonnik pokarmowy 7.7g	Ilość g lub ml
• Pierogi leniwe z bułką tartą (1,3,7)	220
• Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9)	300
• Surówka z marchwi i jabłka z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 840kcal •Energia 3520.1KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 40.7g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 86.5g •Cukry 15.6g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: baton proteinowy żurawinowy 50g (6,7)	50

Środa

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-09-04):

•Energia 2166.4kcal •Energia 9061KJ •Białko 90.5g •Tłuszcz 82.7g •Tłuszcze nasycone 29.9g •Sól 3.2g •Węglowodany 270.7g •Cukry 54.5g •Błonnik pokarmowy 22.9g



Czwartek 2024-09-05

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Czwartek	
Śniadanie •Energia 772.1kcal •Energia 3199.3KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 30.4g •Tłuszcze nasycone 13.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 87.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.3g	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
• Arbuz	150
• Rukola	5
Obiad •Energia 659.2kcal •Energia 2721.7KJ •Białko 40.5g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.4g •Węglowodany 85.6g •Cukry 2g •Błonnik pokarmowy 6.8g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałatka z buraczków 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
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)	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 - 2024-09-05):

•Energia 2250.7kcal •Energia 9347.2KJ •Białko 118.2g •Tłuszcz 88g •Tłuszcze nasycone 33.6g •Sól 5.6g •Węglowodany 247.1g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 15.5g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 1183.8kcal •Energia 4905.6KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 71.9g •Tłuszcze nasycone 29g •Sól 2.2g •Węglowodany 92.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 20.9g	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 drobiowy (1,6)	50
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Papryka czerwona świeża	50
• Roszponka	5
• Cukinia gotowana na parze	100
 Obiad •Energia 612.6kcal •Energia 2523.2KJ •Białko 31.5g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 1.6g •Węglowodany 78.4g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• Zupa ogórkowa z ryżem (1,7,9)	450
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Mizeria z jogurtem (7)	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
• Kiełbaska 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 - 2024-09-06):
•Energia 2584.2kcal •Energia 10712.9KJ •Białko 97.9g •Tłuszcz 122.8g •Tłuszcze nasycone 42.2g •Sól 5.8g •Węglowodany 269.9g •Cukry 21.4g •Błonnik pokarmowy 35.7g



Sobota 2024-09-07

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Sobota	
Śniadanie •Energia 858.7kcal •Energia 3567.5KJ •Białko 34.1g •Tłuszcz 40.6g •Tłuszcze nasycone 15.9g •Sól 3.5g •Węglowodany 91g •Cukry 25.5g •Błonnik pokarmowy 9.5g	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
• Jabłka	180
Obiad •Energia 675.3kcal •Energia 2787.6KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.4g •Węglowodany 110.2g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 11.7g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (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 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 - 2024-09-07):
•Energia 2301.7kcal •Energia 9443.2KJ •Białko 94.1g •Tłuszcz 91.9g •Tłuszcze nasycone 35.9g •Sól 9g •Węglowodany 271.3g •Cukry 28.9g •Błonnik pokarmowy 26.4g



Niedziela 2024-09-08

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Niedziela	
 Śniadanie •Energia 792.1kcal •Energia 3301.9KJ •Białko 41.6g •Tłuszcz 29.7g •Tłuszcze nasycone 13.3g •Sól 1.5g •Węglowodany 92g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7g	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 czerwona świeża	50
• Pomidor	50
• Rukola	5
• Nektarynka	120
 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 - 2024-09-08):
•Energia 2330.5kcal •Energia 9674.3KJ •Białko 93.8g •Tłuszcz 103g •Tłuszcze nasycone 26.3g •Sól 4.5g •Węglowodany 260g •Cukry 12.9g •Błonnik pokarmowy 20.2g



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 2299kcal •Energia 9543.6KJ •Białko 94.8g •Tłuszcz 98g •Tłuszcze nasycone 31.8g •Sól 5.4g •Węglowodany 263.3g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 22.9g