



Poniedziałek 2024-03-25

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 609.4kcal •Energia 2554.4KJ •Białko 26g •Tłuszcz 21.1g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 81.4g •Cukry 10g
•Błonnik pokarmowy 4.6g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem wiśniowy (niskosłodzony)	50
• Polędwica sopočka wieprzowa (6,10)	40
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90



Obiad

•Energia 803.1kcal •Energia 3305.5KJ •Białko 27.7g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.3g •Węglowodany 120.3g
•Cukry 5.4g •Błonnik pokarmowy 10.8g

Ilość g lub ml

• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Makaron gotowany świderki b/tł (1)	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	120
• Kompot owocowy b/c	250



Kolacja

•Energia 602.1kcal •Energia 2319.5KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 3.5g •Węglowodany 80.9g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 3.8g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina polędwica sopočka wieprzowa (1,3,6,7,9,10)	20

Poniedziałek

• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-03-25):
•Energia 2014.6kcal •Energia 8179.4KJ •Białko 78.1g •Tłuszcz 65.8g •Tłuszcze nasycone 20.9g •Sól 5.1g •Węglowodany 282.6g •Cukry 15.4g •Błonnik pokarmowy 19.2g



Wtorek 2024-03-26

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Wtorek



Śniadanie

•Energia 695.5kcal •Energia 2895.6KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 90g •Cukry 20.9g
•Błonnik pokarmowy 7.6g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Jabłka	150
• Pomidor	90



Obiad

•Energia 962.9kcal •Energia 3978.8KJ •Białko 51g •Tłuszcz 37.8g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 1.7g •Węglowodany 105g •Cukry 4g
•Błonnik pokarmowy 7.8g

Ilość g lub ml

• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	400
• Udo z kurczaka pieczone	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy b/c	250



Kolacja

•Energia 557.5kcal •Energia 2215.3KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 19.9g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 3g •Węglowodany 65.1g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 5.1g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser topiony (7)	20
• Herbata b/c	250

Wtorek

• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-03-26):

•Energia 2215.9kcal •Energia 9089.7KJ •Białko 100.4g •Tłuszcz 84.5g •Tłuszcze nasycone 22.7g •Sól 6.1g •Węglowodany 260.1g •Cukry 24.9g •Błonnik pokarmowy 20.4g



Środa 2024-03-27

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Środa



Śniadanie

•Energia 760.8kcal •Energia 3173.1KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 3g •Węglowodany 115.2g •Cukry 23g
•Błonnik pokarmowy 6.4g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem	200



Obiad

•Energia 685.7kcal •Energia 2839.4KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 102.7g
•Cukry 15.1g •Błonnik pokarmowy 3.4g

Ilość g lub ml

• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	400
• Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7)	220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250



Kolacja

•Energia 681.6kcal •Energia 2856.9KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 29.9g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 1.8g •Węglowodany 74.8g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 6.1g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata b/c	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50

Środa

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: mandarynki 150g	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-03-27):
•Energia 2128.1kcal •Energia 8869.4KJ •Białko 87.3g •Tłuszcz 69.7g •Tłuszcze nasycone 18.3g •Sól 5.1g •Węglowodany 292.6g •Cukry 38.1g •Błonnik pokarmowy 16g



Czwartek 2024-03-28

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Czwartek

Śniadanie •Energia 838.3kcal •Energia 3502.8KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 40.9g •Tłuszcze nasycone 16.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 84.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kefir (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
Obiad •Energia 907.6kcal •Energia 3746.9KJ •Białko 28.9g •Tłuszcz 23.1g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 135.7g •Cukry 6.2g •Błonnik pokarmowy 10.9g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	100
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	200
• Sos jasny (1)	100
• Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego	100
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 616.6kcal •Energia 2585.9KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 17.8g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 2.8g •Węglowodany 84.7g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 6.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15

Czwartek

• Herbata b/c	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-03-28):
•Energia 2362.4kcal •Energia 9835.6KJ •Białko 95.4g •Tłuszcz 81.8g •Tłuszcze nasycone 27.9g •Sól 6.8g •Węglowodany 305.2g •Cukry 27.7g •Błonnik pokarmowy 23.6g



Piątek 2024-03-29

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Piątek

 Śniadanie •Energia 756.2kcal •Energia 3159KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 26.4g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 1.4g •Węglowodany 108.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 10.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	25
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 Obiad •Energia 806.5kcal •Energia 3328.7KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.6g •Węglowodany 116.5g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl (7,9)	400
• Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Surówka z pora i jabłka (1,3,7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 622.6kcal •Energia 2576.9KJ •Białko 37.8g •Tłuszcz 25.4g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 2.4g •Węglowodany 60.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	90
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250

Piątek

• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-03-29):
•Energia 2185.3kcal •Energia 9064.6KJ •Białko 95.3g •Tłuszcz 75.8g •Tłuszcze nasycone 23.8g •Sól 4.4g •Węglowodany 285.4g •Cukry 15g •Błonnik pokarmowy 23.3g



Sobota 2024-03-30

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Sobota



Śniadanie

•Energia 609.3kcal •Energia 2552.8KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 85.7g •Cukry 10g
•Błonnik pokarmowy 7.7g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (1,3,6,7,9,10)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90



Obiad

•Energia 704.4kcal •Energia 2904.8KJ •Białko 25.7g •Tłuszcz 22.5g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 100.9g
•Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 7.8g

Ilość g lub ml

• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy (1)	120
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego	100



Kolacja

•Energia 698.6kcal •Energia 2920.2KJ •Białko 31.5g •Tłuszcz 29.1g •Tłuszcze nasycone 17.9g •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)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10

Sobota

• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-03-30):
•Energia 2012.3kcal •Energia 8377.8KJ •Białko 83.7g •Tłuszcz 71g •Tłuszcze nasycone 29.2g •Sól 5.4g •Węglowodany 258g •Cukry 14.9g •Błonnik pokarmowy 33.2g



Niedziela 2024-03-31

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Niedziela



Śniadanie

•Energia 1201.2kcal •Energia 5019.9KJ •Białko 40.4g •Tłuszcz 46.4g •Tłuszcze nasycone 18.3g •Sól 5.8g •Węglowodany 156g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 60 |
| • Chleb graham (1) | 40 |
| • Babka piaskowa (1,3) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Kielbasa biała parzona wieprzowa (10) | 100 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Ogórek kiszony krojony | 90 |



Obiad

•Energia 760.4kcal •Energia 3105.5KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 27.8g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.5g •Węglowodany 93.6g •Cukry 2.5g
•Błonnik pokarmowy 8g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa rosół z makaronem (1,9) | 400 |
| • Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony (1,3) | 120 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Buraczki z jabłkiem | 100 |
| • Kompot owocowy b/c | 250 |



Kolacja

•Energia 526.5kcal •Energia 2212KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 67.2g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 3.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Herbata b/c | 250 |

Niedziela

• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-03-31):
•Energia 2488kcal •Energia 10337.4KJ •Białko 100.7g •Tłuszcz 88.5g •Tłuszcze nasycone 28.2g •Sól 7.7g •Węglowodany 316.8g •Cukry 12.5g •Błonnik pokarmowy 17.2g



Tabela alergenów

Dieta podstawowa Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

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 2200.9kcal •Energia 9107.7KJ •Białko 91.5g •Tłuszcz 76.7g •Tłuszcze nasycone 24.4g •Sól 5.8g •Węglowodany 285.8g •Cukry 21.2g •Błonnik pokarmowy 21.8g