



Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 825.6kcal •Energia 3445.3KJ •Białko 25.6g •Tłuszcz 42g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 4.2g •Węglowodany 90.4g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 7.5g		
• Chleb pszenny (1)		60
• Chleb graham (1)		40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Ketchup saszetki		15
• Parówka drobiowa		100
• Sałata zielona		10
• Ogórek kiszony krojony		90
• Jabłka		180
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 746.2kcal •Energia 3133.2KJ •Białko 34.5g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 1.8g •Węglowodany 122.7g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 13.4g		
• Zupa wiejska z ziemniakami (1,7,9)		300
• Fasolka po bretońsku (1,5,7,8,9,10)		200
• Brokuły gotowane na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)		100
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 646kcal •Energia 2713.8KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 20.8g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 83.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.3g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Herbata bez cukru		250
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)		100
• Cytryny		10
• Sałata zielona		10
• Ogórek zielony świeży		90

Poniedziałek

• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200
--	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-06-24):
•Energia 2217.8kcal •Energia 9292.3KJ •Białko 92g •Tłuszcz 77.3g •Tłuszcze nasycone 29.3g •Sól 7.2g •Węglowodany 296.7g •Cukry 24.4g •Błonnik pokarmowy 24.2g



Wtorek

 Śniadanie •Energia 755.4kcal •Energia 3162.1KJ •Białko 34.5g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 1.4g •Węglowodany 100.3g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 6.1g	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
• Sałata zielona	10
• Rzodkiewki	90
 Obiad •Energia 479.7kcal •Energia 1719.8KJ •Białko 24.7g •Tłuszcz 9g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 77.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.6g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
• Kotlet mielony wieprzowy z kapustą (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałata zielona z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 687.3kcal •Energia 2866.3KJ •Białko 21.4g •Tłuszcz 32g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 1.3g •Węglowodany 79.9g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 4.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser topiony (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90

Wtorek

• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200
---------------------------------	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-06-25):
•Energia 1922.4kcal •Energia 7748.2KJ •Białko 80.5g •Tłuszcz 66.2g •Tłuszcze nasycone 22.9g •Sól 3g •Węglowodany 257.5g •Cukry 38.1g •Błonnik pokarmowy 16.2g



Środa 2024-06-26

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 748.8kcal •Energia 3133.6KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 30.6g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 3.2g •Węglowodany 89.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.3g		
• Chleb pszenny (1)		60
• Chleb graham (1)		40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Jogurt owocowy (7)		100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Paprykarz szczeciński (1,3,4,7,9)		100
• Pomidor		90
• Sałata zielona		10
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 691.9kcal •Energia 2886.7KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 108.7g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 4.4g		
• Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9)		300
• Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8)		250
• Kompot owocowy bez cukru		250
• Jabłka prażone		100
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 684.5kcal •Energia 2877.6KJ •Białko 23.5g •Tłuszcz 31g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 2.6g •Węglowodany 79.5g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 6.3g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Herbata bez cukru		250
• Wędlina Kurczak Gotowany		60
• Cytryny		10
• Surówka wiosenna (1,3,7)		200
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g		100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-06-26):

•Energia 2125.2kcal •Energia 8897.9KJ •Białko 70.3g •Tłuszcz 81.7g •Tłuszcze nasycone 20.2g •Sól 6.2g •Węglowodany 277.4g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 16g



Czwartek

 Śniadanie •Energia 802.8kcal •Energia 3336.5KJ •Białko 29.2g •Tłuszcz 29.4g •Tłuszcze nasycone 12.4g •Sól 1.7g •Węglowodany 105.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5g	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 (3,7)	100
• Biskopity (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 Obiad •Energia 605.2kcal •Energia 2510.9KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 1.1g •Sól 0.1g •Węglowodany 71.5g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 748kcal •Energia 3126KJ •Białko 38.6g •Tłuszcz 37.9g •Tłuszcze nasycone 18.1g •Sól 2.2g •Węglowodany 65g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-06-27):

•Energia 2156kcal •Energia 8973.3KJ •Białko 104.4g •Tłuszcz 86.8g •Tłuszcze nasycone 31.7g •Sól 4g •Węglowodany 242.4g •Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 15.3g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 991.4kcal •Energia 4129.8KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 55.4g •Tłuszcze nasycone 28.8g •Sól 2.4g •Węglowodany 92.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 20.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet drobiowy (1,6)	60
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
 Obiad •Energia 643.6kcal •Energia 2667.1KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 95.5g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 6.7g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Mizeria z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 698.8kcal •Energia 2913.1KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 26g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.2g •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
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-06-28):

•Energia 2333.8kcal •Energia 9710.1KJ •Białko 81.3g •Tłuszcz 96.3g •Tłuszcze nasycone 39.2g •Sól 4.1g •Węglowodany 286.2g
•Cukry 24.1g •Błonnik pokarmowy 37.1g



Sobota	
 Śniadanie •Energia 768.6kcal •Energia 3216.3KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 33.2g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 2.6g •Węglowodany 84.4g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 7.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser żółty (7)	60
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 555.8kcal •Energia 2316.9KJ •Białko 28g •Tłuszcz 13.5g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 83.9g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 8.9g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 646kcal •Energia 2554.1KJ •Białko 20.3g •Tłuszcz 29.1g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 4.2g •Węglowodany 68.4g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 6.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Sobota

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-06-29):

•Energia 1970.5kcal •Energia 8087.4KJ •Białko 81.6g •Tłuszcz 75.8g •Tłuszcze nasycone 28.6g •Sól 7.2g •Węglowodany 236.7g
•Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 22.7g



Niedziela

 Śniadanie •Energia 822.3kcal •Energia 3452.9KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 1.4g •Węglowodany 116g •Cukry 46.3g •Błonnik pokarmowy 7.1g	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
• Miód naturalny	25
• Twarożek ze szczypiorkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Banany	120
• Papryka czerwona świeża	90
 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 733.2kcal •Energia 3065.7KJ •Białko 28.5g •Tłuszcz 35.5g •Tłuszcze nasycone 9.4g •Sól 1.6g •Węglowodany 70.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 15.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10

Niedziela

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-30):
•Energia 2322.5kcal •Energia 9672.2KJ •Białko 97.5g •Tłuszcz 91.6g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 3.4g •Węglowodany 279g •Cukry 49.2g •Błonnik pokarmowy 30.7g



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 2149.7kcal •Energia 8911.6KJ •Białko 86.8g •Tłuszcz 82.2g •Tłuszcze nasycone 28.1g •Sól 5g •Węglowodany 268g •Cukry 25.6g •Błonnik pokarmowy 23.2g