



Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 729.5kcal •Energia 3040.1KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 30.9g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 88.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.4g	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 drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Mus jaglanka z jagodą 100g (1)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 Obiad •Energia 904.6kcal •Energia 3744.2KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 31.2g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 124g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 12g	Ilość g lub ml
• Zupa grochowa z ziemniakami (1,9)	300
• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 636.4kcal •Energia 2460.5KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 10.7g •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)	20
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90

Poniedziałek

• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)

150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-01):

•Energia 2270.6kcal •Energia 9244.9KJ •Białko 89.5g •Tłuszcz 86.4g •Tłuszcze nasycone 25.4g •Sól 5.2g •Węglowodany 293.3g
•Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 23.2g



Wtorek

 Śniadanie •Energia 710.3kcal •Energia 2972.7KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 24.1g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 91.4g •Cukry 20.9g •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
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Jabłka	150
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 763kcal •Energia 3157.3KJ •Białko 47g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 80.6g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Siekane kotleciki drobiowe z serem i pietruszką (1,3,7)	100
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka meksykańska	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 591.8kcal •Energia 2356.4KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 3g •Węglowodany 65.1g •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
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90

Wtorek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-02):
•Energia 2065.1kcal •Energia 8486.4KJ •Białko 104.4g •Tłuszcz 75.7g •Tłuszcze nasycone 26.2g •Sól 5.9g •Węglowodany 237.1g
•Cukry 23.9g •Błonnik pokarmowy 19.9g



Środa 2024-07-03

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 763.9kcal •Energia 3183.5KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 26.7g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 3g •Węglowodany 107.6g •Cukry 15.8g •Błonnik pokarmowy 6g		
• 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
• Sałata zielona		10
• Ogórek kiszony krojony		90
• Kisiel owocowy		200
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 712kcal •Energia 2943.1KJ •Białko 29.1g •Tłuszcz 21.9g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 99.4g •Cukry 5.3g •Błonnik pokarmowy 9.6g		
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)		300
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)		250
• Ziemniaki gotowane		200
• Surówka wielowarzywna		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 738.2kcal •Energia 3093.1KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 33.8g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.8g •Węglowodany 78.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.6g		
• 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
• Pomidor		90

Środa

• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-03):
•Energia 2214.1kcal •Energia 9219.7KJ •Białko 85.7g •Tłuszcz 82.3g •Tłuszcze nasycone 20.1g •Sól 5.5g •Węglowodany 285.2g
•Cukry 21.2g •Błonnik pokarmowy 21.1g



Czwartek

 Śniadanie •Energia 872.6kcal •Energia 3643.8KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 44.7g •Tłuszcze nasycone 18.3g •Sól 2.6g •Węglowodany 84.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.9g	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	15
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
 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 678.5kcal •Energia 2842.5KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 21.8g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 2.8g •Węglowodany 90g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 7.8g	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
• Pomidor	90

Czwartek

• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml

330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-04):
•Energia 2158.7kcal •Energia 9009.9KJ •Białko 79.7g •Tłuszcz 81.4g •Tłuszcze nasycone 33.1g •Sól 5.6g •Węglowodany 284.1g
•Cukry 46.5g •Błonnik pokarmowy 20.7g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 770.7kcal •Energia 3213.2KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 29g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.3g •Węglowodany 109.3g •Cukry 23.1g •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
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Jabłka	180
 Obiad •Energia 794.7kcal •Energia 3280.5KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.7g •Węglowodany 114.7g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 11.6g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 683.1kcal •Energia 2828.8KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 29.3g •Tłuszcze nasycone 13.3g •Sól 2.5g •Węglowodany 66g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	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
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-07-05):

•Energia 2248.6kcal •Energia 9322.5KJ •Białko 98g •Tłuszcz 81.1g •Tłuszcze nasycone 25.5g •Sól 4.5g •Węglowodany 290g •Cukry 31.9g •Błonnik pokarmowy 28.6g



Sobota

 Śniadanie •Energia 678.1kcal •Energia 2842.9KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 23.1g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 96.4g •Cukry 30.6g •Błonnik pokarmowy 7.4g	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
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	60
• Sałata zielona	10
• Papryka	90
• Banany	150
 Obiad •Energia 825.1kcal •Energia 3422.2KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 33.6g •Tłuszcze nasycone 5.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 102.9g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 8.6g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 732.9kcal •Energia 3061.2KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 32.9g •Tłuszcze nasycone 19.8g •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)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90

Sobota

• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50
---	----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-07-06):
•Energia 2236kcal •Energia 9326.3KJ •Białko 92.9g •Tłuszcz 89.6g •Tłuszcze nasycone 35.8g •Sól 4.6g •Węglowodany 270.6g •Cukry 32.3g •Błonnik pokarmowy 33.7g



Niedziela

 Śniadanie •Energia 757.2kcal •Energia 2964.4KJ •Białko 30.8g •Tłuszcz 29.2g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 3.7g •Węglowodany 94g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.2g	Ilość g lub ml
• 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
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	30
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
 Obiad •Energia 939.8kcal •Energia 3855.7KJ •Białko 43.9g •Tłuszcz 50.3g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 78.8g •Cukry 3.2g •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	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 482.5kcal •Energia 2028.5KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 67.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębową drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90

Niedziela

• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100
--	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-07):
•Energia 2179.4kcal •Energia 8848.7KJ •Białko 96g •Tłuszcz 93.9g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 5g •Węglowodany 240.7g •Cukry 13.2g •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 2196.1kcal •Energia 9065.5KJ •Białko 92.3g •Tłuszcz 84.3g •Tłuszcze nasycone 27.5g •Sól 5.2g •Węglowodany 271.6g •Cukry 25.8g •Błonnik pokarmowy 23.5g