



Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 876.7kcal •Energia 3660.8KJ •Białko 31g •Tłuszcz 45.9g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 89g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 7.6g

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
• Kiwi	100



Obiad

•Energia 683.1kcal •Energia 2818.4KJ •Białko 24.2g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 86.9g •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 - 2024-09-30):
•Energia 2264.9kcal •Energia 9439.1KJ •Białko 83.6g •Tłuszcz 103.8g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 5.6g •Węglowodany 257g •Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 20.1g



Wtorek 2024-10-01

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 - 2024-10-01):
•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 2024-10-02

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Środa	
 Śniadanie •Energia 753.3kcal •Energia 3152KJ •Białko 34.3g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 102.1g •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
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	50
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Rzodkiewki	50
• Pomidor	50
• Roszponka	10
 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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-10-02):

•Energia 2167kcal •Energia 9063.6KJ •Białko 90.5g •Tłuszcz 82.7g •Tłuszcze nasycone 29.9g •Sól 3.2g •Węglowodany 270.8g •Cukry 54.5g •Błonnik pokarmowy 23g



Czwartek 2024-10-03

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Czwartek	
 Śniadanie •Energia 772.9kcal •Energia 3202.7KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 30.4g •Tłuszcze nasycone 13.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 88.1g •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	10
 Obiad •Energia 670.1kcal •Energia 2765.1KJ •Białko 40.2g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.4g •Węglowodany 86.3g •Cukry 2g •Błonnik pokarmowy 6.9g	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 - 2024-10-03):
•Energia 2262.5kcal •Energia 9394.1KJ •Białko 118g •Tłuszcz 89g •Tłuszcze nasycone 33.7g •Sól 5.6g •Węglowodany 248g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 15.6g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 1184.4kcal •Energia 4908.1KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 71.9g •Tłuszcze nasycone 29g •Sól 2.2g •Węglowodany 93g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 21g	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	10
• Cukinia gotowana na parze	100
 Obiad •Energia 629.3kcal •Energia 2582.4KJ •Białko 28g •Tłuszcz 21.6g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 2.1g •Węglowodany 81.3g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Zupa ogórkowa z ryżem (1,7,9)	450
• Filet rybny z miruny gotowany (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	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
• Kielbaska 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 - 2024-10-04):
•Energia 2601.5kcal •Energia 10774.6KJ •Białko 94.4g •Tłuszcz 125.3g •Tłuszcze nasycone 42g •Sól 6.3g •Węglowodany 272.9g •Cukry 23.9g •Błonnik pokarmowy 37.8g



Sobota 2024-10-05

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 - 2024-10-05):
•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	
 Śniadanie •Energia 792.9kcal •Energia 3305.3KJ •Białko 41.7g •Tłuszcz 29.7g •Tłuszcze nasycone 13.3g •Sól 1.5g •Węglowodany 92.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.1g	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
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Papryka czerwona świeża	50
• Pomidor	50
• Rukola	10
• 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 - 2024-10-06):
•Energia 2331.3kcal •Energia 9677.7KJ •Białko 93.8g •Tłuszcz 103g •Tłuszcze nasycone 26.3g •Sól 4.5g •Węglowodany 260.1g •Cukry 12.9g •Błonnik pokarmowy 20.3g



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 2304.1kcal •Energia 9563.1KJ •Białko 94.3g •Tłuszcz 98.5g •Tłuszcze nasycone 31.8g •Sól 5.5g •Węglowodany 264g •Cukry 25.5g •Błonnik pokarmowy 23.3g