



Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 802.8kcal •Energia 3342KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.6g •Węglowodany 87.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.6g		
• 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
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)		100
• Sałata zielona		10
• Ogórek zielony świeży		50
• Pomidor		50
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 792.3kcal •Energia 2722.7KJ •Białko 36.5g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 0.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 43.8g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 7.3g		
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)		300
• Łazanki z kapustą i mięsem (1)		350
• Brokuły gotowane na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 975.1kcal •Energia 4063.5KJ •Białko 38.9g •Tłuszcz 53.4g •Tłuszcze nasycone 13.9g •Sól 5.5g •Węglowodany 78.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 15.4g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Serek wiejski naturalny (7)		150
• Herbata bez cukru		250
• Pasta tuńczykowa 90g (3,4,9)		90
• Cytryny		10
• Sałata zielona		10
• Ogórek kiszony krojony		90

Poniedziałek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-11-04):
•Energia 2570.2kcal •Energia 10128.2KJ •Białko 106.8g •Tłuszcz 113.9g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 8g •Węglowodany 210.2g •Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 28.2g



Wtorek 2024-11-05

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Wtorek	
Śniadanie •Energia 727.9kcal •Energia 3047.4KJ •Białko 35.1g •Tłuszcz 25.7g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 1.4g •Węglowodany 93.1g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 8.5g	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
• Rzodkiewki	50
• Papryka	50
• Jabłka	180
Obiad •Energia 770.4kcal •Energia 3189.2KJ •Białko 39.6g •Tłuszcz 29.6g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.6g •Węglowodany 88.7g •Cukry 0.4g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Zupa krem z dyni z grzankami (1,7,9)	325
• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 679kcal •Energia 2716.1KJ •Białko 27.7g •Tłuszcz 31.1g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 3g •Węglowodany 65g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Dębową wieprzowa (6,7)	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Wtorek

• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-11-05):
•Energia 2177.4kcal •Energia 8952.7KJ •Białko 102.4g •Tłuszcz 86.3g •Tłuszcze nasycone 23.1g •Sól 4.9g •Węglowodany 246.8g •Cukry 23.5g •Błonnik pokarmowy 22.5g



Środa 2024-11-06

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Środa	
 Śniadanie •Energia 870.4kcal •Energia 3611.9KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 31.1g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 117.6g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 6.8g	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
• Paprykarz rybny (mintaj) (4,5,8,9,10)	100
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Ogórek kiszony krojony	50
• Roszponka	10
• Pomidor	50
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem	200
 Obiad •Energia 680.1kcal •Energia 2842.6KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 10.3g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 130.2g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 12.5g	Ilość g lub ml
• Zupa fasolowa z makaronem (1)	300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	250
• Sos truskawkowo-jogurtowy (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 835.6kcal •Energia 3504.9KJ •Białko 34g •Tłuszcz 31.6g •Tłuszcze nasycone 8g •Sól 1.2g •Węglowodany 105.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.1g	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
• Cytryny	10

Środa

• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100
• Sałatka makaronowa z brokułem (1,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-11-06):
•Energia 2386.2kcal •Energia 9959.5KJ •Białko 87.5g •Tłuszcz 73g •Tłuszcze nasycone 22.7g •Sól 3.7g •Węglowodany 353.1g •Cukry 46.8g •Błonnik pokarmowy 25.4g



Czwartek	
 Śniadanie •Energia 933.2kcal •Energia 3899.4KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 44.8g •Tłuszcze nasycone 18.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 100.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.9g	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
• Papryka	50
• Ogórek zielony świeży	50
• Rukola	10
• Gruszki	150
 Obiad •Energia 655.6kcal •Energia 2734.9KJ •Białko 30.4g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 1.2g •Węglowodany 97.5g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 8.4g	Ilość g lub ml
• Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna pęczak gotowana (1)	200
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 694.3kcal •Energia 2907.2KJ •Białko 33g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 2.8g •Węglowodany 85.9g •Cukry 22.6g •Błonnik pokarmowy 3.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25

Czwartek

• Twarożek z maślanką (7)	100
• 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 - 2024-11-07):
•Energia 2283.1kcal •Energia 9541.5KJ •Białko 98.8g •Tłuszcz 86.5g •Tłuszcze nasycone 31.5g •Sól 6.6g •Węglowodany 283.6g •Cukry 34.2g •Błonnik pokarmowy 19.9g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 705.1kcal •Energia 2917.2KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 28.5g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 1.6g •Węglowodany 85.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.6g	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
• Pasta jajeczna na jogurcie (3,7)	120
• Roszponka	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Pomidor	50
• Śliwki	100
 Obiad •Energia 726.6kcal •Energia 2998.8KJ •Białko 37.7g •Tłuszcz 22.3g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 96g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 9.4g	Ilość g lub ml
• Zupa porowa (1,9)	300
• Kotlet rybny z miruny smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 697.6kcal •Energia 2912.1KJ •Białko 18.1g •Tłuszcz 33.6g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 2g •Węglowodany 80.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 8.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Hummus z pestkami dyni 80g (10,11)	80
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Piątek

• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-11-08):
•Energia 2129.3kcal •Energia 8828.1KJ •Białko 83.3g •Tłuszcz 84.4g •Tłuszcze nasycone 24.7g •Sól 4.8g •Węglowodany 261.9g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 24.8g



Sobota 2024-11-09

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Sobota	
 Śniadanie •Energia 786.3kcal •Energia 3293.5KJ •Białko 38.5g •Tłuszcz 33.6g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 86.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 8.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser mozzarella (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Papryka	50
 Obiad •Energia 814.3kcal •Energia 3365.6KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 110.4g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Makaron z sosem bolońskim (1,9)	350
• Kalafior gotowany 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

Sobota

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-11-09):
•Energia 2333.5kcal •Energia 9720.3KJ •Białko 102.2g •Tłuszcz 96.7g •Tłuszcze nasycone 34.6g •Sól 3g •Węglowodany 268.1g •Cukry 13.3g •Błonnik pokarmowy 34.9g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 777.7kcal •Energia 3238.6KJ •Białko 37.5g •Tłuszcz 34.9g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 3.9g •Węglowodany 79.8g •Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 6.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek fromage 80g (7)	80
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Ogórek kiszony krojony	50
• Pomidor	50
• Rukola	10
• Mandarynki	65
 Obiad •Energia 904.2kcal •Energia 3749.5KJ •Białko 61.9g •Tłuszcz 42.1g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 1.3g •Węglowodany 69.3g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udo z kurczaka pieczone 1 szt.	200
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 652.1kcal •Energia 2730.9KJ •Białko 25.8g •Tłuszcz 29.9g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 1.6g •Węglowodany 71.2g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 4.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser żółty (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Dębową wieprzowa (6,7)	60

Niedziela

• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Papryka	90
• Posiłek nocny: Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie (7)	16

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-11-10):
•Energia 2334kcal •Energia 9718.9KJ •Białko 125.2g •Tłuszcz 106.9g •Tłuszcze nasycone 31g •Sól 6.9g •Węglowodany 220.2g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 17.7g



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 2316.2kcal •Energia 9549.9KJ •Białko 100.9g •Tłuszcz 92.5g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 5.4g •Węglowodany 263.4g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 24.8g