



Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 801.1kcal •Energia 3150.7KJ •Białko 31g •Tłuszcz 32.5g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.6g •Węglowodany 98.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.8g	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
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Papryka	50
 Obiad •Energia 846.3kcal •Energia 3501KJ •Białko 35.5g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 124g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 11.8g	Ilość g lub ml
• Zupa grochowa z ziemniakami (1,9)	300
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem (1,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 590.5kcal •Energia 2458KJ •Białko 21.4g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 2.9g •Węglowodany 73.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g (1)	100
• Cytryny	10

Poniedziałek

• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-11-18):
•Energia 2237.9kcal •Energia 9109.7KJ •Białko 87.9g •Tłuszcz 80.7g •Tłuszcze nasycone 25.1g •Sól 4.7g •Węglowodany 296.2g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 23.2g



Wtorek 2024-11-19

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Wtorek	
Śniadanie •Energia 730.1kcal •Energia 3057.8KJ •Białko 35.6g •Tłuszcz 25.3g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 1.4g •Węglowodany 93.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 8g	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
• Pomidor	50
• Rzodkiewki	50
• Gruszki	150
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 609.4kcal •Energia 2426.8KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 3.9g •Węglowodany 65g •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
• Filet drobiowy zapiekany	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Wtorek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-11-19):
•Energia 2102.5kcal •Energia 8641.8KJ •Białko 107g •Tłuszcz 78.1g •Tłuszcze nasycone 27.1g •Sól 6.8g •Węglowodany 239.3g •Cukry 12.9g •Błonnik pokarmowy 20.3g



Środa 2024-11-20

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Środa



Śniadanie

•Energia 764.5kcal •Energia 3186.5KJ •Białko 25.8g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 2.3g •Węglowodany 107.3g
•Cukry 13g •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
• Ogórek kiszony krojony	50
• Pomidor	50
• Roszponka	5
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200



Obiad

•Energia 892.1kcal •Energia 3715.5KJ •Białko 36.7g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.7g •Węglowodany 122g •Cukry 9.3g •Błonnik pokarmowy 13g

Ilość g lub ml

• Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	250
• Kasza gryczana gotowana	200
• Surówka wielowarzywna	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 860.5kcal •Energia 3591.2KJ •Białko 37.6g •Tłuszcz 51.5g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.8g •Węglowodany 61.7g
•Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 7.1g

Ilość g lub ml

• 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

Środa

• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Orzechy mix (5,8)	35

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-11-20):
•Energia 2517.2kcal •Energia 10493.2KJ •Białko 100.1g •Tłuszcz 103g •Tłuszcze nasycone 23.4g •Sól 4.8g •Węglowodany 291g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 26.9g



Czwartek	
 Śniadanie •Energia 867.3kcal •Energia 3620.7KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 44.6g •Tłuszcze nasycone 18.3g •Sól 3.5g •Węglowodany 83.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.5g	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	12
• Parówka drobiowa	100
• Ogórek kiszony krojony	50
• Rukola	5
• Papryka	50
 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-jogurtowy (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 841.5kcal •Energia 3516.6KJ •Białko 39.5g •Tłuszcz 34g •Tłuszcze nasycone 12.2g •Sól 1.7g •Węglowodany 90g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 16.2g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Cytryny	10

Czwartek

• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-11-21):
•Energia 2316.4kcal •Energia 9660.9KJ •Białko 85.9g •Tłuszcz 93.5g •Tłuszcze nasycone 34.9g •Sól 5.3g •Węglowodany 282.7g •Cukry 46.5g •Błonnik pokarmowy 28.6g



Piątek 2024-11-22

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Piątek	
Śniadanie •Energia 736kcal •Energia 3068.9KJ •Białko 24g •Tłuszcz 28.6g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.3g •Węglowodany 100.4g •Cukry 14.2g •Błonnik pokarmowy 11.7g	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
• Ogórek zielony świeży	50
• Roszponka	5
• Pomidor	50
• Mandarynki	60
Obiad •Energia 842.9kcal •Energia 3460.7KJ •Białko 31.5g •Tłuszcz 30.6g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.7g •Węglowodany 111.7g •Cukry 5.2g •Błonnik pokarmowy 10.2g	Ilość g lub ml
• Zupa pieczarkowa z makaronem (1,7,9)	300
• Kotlet rybny z miruny smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 642.6kcal •Energia 2662.3KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 25.7g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 3.8g •Węglowodany 79.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.6g	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

Piątek

• Pomidor	90
• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml (9)	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-11-22):
•Energia 2221.6kcal •Energia 9191.9KJ •Białko 80.7g •Tłuszcz 85g •Tłuszcze nasycone 23.9g •Sól 5.8g •Węglowodany 291.6g •Cukry 19.4g •Błonnik pokarmowy 29.5g



Sobota 2024-11-23

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Sobota	
 Śniadanie •Energia 682.3kcal •Energia 2863.6KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 9.4g •Sól 1.3g •Węglowodany 96.1g •Cukry 30.6g •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
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Papryka	50
• Banany	150
• Rzodkiewki	50
 Obiad •Energia 792.6kcal •Energia 3291.5KJ •Białko 35g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 117.5g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 823.2kcal •Energia 3427.4KJ •Białko 16.6g •Tłuszcz 49.3g •Tłuszcze nasycone 18.7g •Sól 2.6g •Węglowodany 71.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 17.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	90
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta tuńczykowa 90g (3,4,9)	90
• 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 - 2024-11-23):
•Energia 2298.1kcal •Energia 9582.5KJ •Białko 78.7g •Tłuszcz 93.5g •Tłuszcze nasycone 32.3g •Sól 4.6g •Węglowodany 284.9g •Cukry 32.2g •Błonnik pokarmowy 34.8g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 731.9kcal •Energia 3043.2KJ •Białko 33.5g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 14.9g •Sól 3.1g •Węglowodany 82.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.1g	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
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Ogórek kiszony krojony	50
• Rukola	5
• Pomidor	50
 Obiad •Energia 955.6kcal •Energia 3946.8KJ •Białko 49.7g •Tłuszcz 43.3g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 94.5g •Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki (1,9)	400
• Udo z kurczaka pieczone (5,8,9,10)	250
• Ziemniaki gotowane	250
• Marchew z groszkiem gotowana na parze bez tłuszczu (1)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 538.9kcal •Energia 2260.7KJ •Białko 21.8g •Tłuszcz 19.1g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 69.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser żółty (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	60

Niedziela

• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-11-24):
•Energia 2226.4kcal •Energia 9250.8KJ •Białko 104.9g •Tłuszcz 94.7g •Tłuszcze nasycone 31.6g •Sól 5.8g •Węglowodany 246.8g •Cukry 14.1g •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 2274.3kcal •Energia 9418.7KJ •Białko 92.2g •Tłuszcz 89.8g •Tłuszcze nasycone 28.3g •Sól 5.4g •Węglowodany 276.1g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 25.8g