



Poniedziałek 2025-01-13

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 828.1kcal •Energia 3448KJ •Białko 32g •Tłuszcz 32.9g •Tłuszcze nasycone 12.2g •Sól 1.6g •Węglowodany 90.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.9g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Jogurt owocowy (7)	180
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Papryka	50



Obiad

•Energia 847.7kcal •Energia 3506.7KJ •Białko 35.1g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 125.7g •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
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 584.5kcal •Energia 2433KJ •Białko 21.1g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 2.9g •Węglowodany 72.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.1g

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
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Poniedziałek

• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Mus jaglanka z jagodą (1)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2025-01-13):
•Energia 2260.3kcal •Energia 9387.6KJ •Białko 88.2g •Tłuszcz 81g •Tłuszcze nasycone 25.2g •Sól 4.7g •Węglowodany 288.2g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 23.8g



Wtorek 2025-01-14

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Wtorek



Śniadanie

•Energia 685.9kcal •Energia 2872.7KJ •Białko 35.2g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 1.4g •Węglowodany 82.8g •Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 6.5g

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
• Mandarynki	65
• Pomidor	50
• Rzodkiewki	50



Obiad

•Energia 840kcal •Energia 3476KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 33.2g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 110.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 8.6g

Ilość g lub ml

• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Pieczeń rzymska bez strączków (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Marchew gotowana na parze	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

Wtorek

• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2025-01-14):
•Energia 2135.3kcal •Energia 8775.5KJ •Białko 91.4g •Tłuszcz 83.2g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 5.9g •Węglowodany 258.4g •Cukry 19.6g •Błonnik pokarmowy 20.1g



Środa 2025-01-15

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Środa



Śniadanie

•Energia 763.6kcal •Energia 3183.6KJ •Białko 25.6g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 107.4g
•Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 6.7g

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
• Paprykarz rybny (mintaj) (4,9)	100
• Roszponka	5
• Pomidor	50
• Ogórek zielony świeży	50
• 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 - 2025-01-15):
•Energia 2516.2kcal •Energia 10490.3KJ •Białko 99.8g •Tłuszcz 103g •Tłuszcze nasycone 23.4g •Sól 4g •Węglowodany 291.1g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 26.8g



Czwartek 2025-01-16

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

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 - 2025-01-16):
•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 2025-01-17

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
• Roszponka	5
• Mandarynki	60
• Ogórek zielony świeży	50
• Pomidor	50



Obiad

•Energia 836.7kcal •Energia 3451.5KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 26.5g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 0.7g •Węglowodany 116.3g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 11.4g

Ilość g lub ml

• Zupa pieczarkowa z ziemniakami (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 630.3kcal •Energia 2611KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 3.8g •Węglowodany 77.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.1g

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	50
• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml (9)	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2025-01-17):
•Energia 2203kcal •Energia 9131.4KJ •Białko 84.3g •Tłuszcz 80.8g •Tłuszcze nasycone 24.1g •Sól 5.8g •Węglowodany 293.9g •Cukry 19.3g •Błonnik pokarmowy 30.2g



Sobota 2025-01-18

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 787.2kcal •Energia 3268.5KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 21.6g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 116g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 9.8g

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
• Kalafior gotowany 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 - 2025-01-18):
•Energia 2292.6kcal •Energia 9559.5KJ •Białko 78.9g •Tłuszcz 93.5g •Tłuszcze nasycone 32.3g •Sól 4.6g •Węglowodany 283.4g •Cukry 32.2g •Błonnik pokarmowy 34.9g



Niedziela 2025-01-19

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

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 767.7kcal •Energia 3193.4KJ •Białko 43.8g •Tłuszcz 26.1g •Tłuszcze nasycone 5.5g •Sól 0.7g •Węglowodany 92.4g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 7.7g

Ilość g lub ml

• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) (1)	250
• Ziemniaki gotowane	250
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	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 - 2025-01-19):
•Energia 2038.5kcal •Energia 8497.4KJ •Białko 99g •Tłuszcz 77.6g •Tłuszcze nasycone 29.5g •Sól 6.3g •Węglowodany 244.6g •Cukry 11.2g •Błonnik pokarmowy 17.8g



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 2251.8kcal •Energia 9357.5KJ •Białko 89.6g •Tłuszcz 87.5g •Tłuszcze nasycone 27.7g •Sól 5.2g •Węglowodany 277.5g •Cukry 23.5g •Błonnik pokarmowy 26g