



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 858kcal •Energia 3547.8KJ •Białko 36.4g •Tłuszcz 35.4g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 1.2g •Węglowodany 51.3g •Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Łazanki z kapustą i mięsem (1)	350
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 791.9kcal •Energia 3308.3KJ •Białko 40.3g •Tłuszcz 34.5g •Tłuszcze nasycone 13g •Sól 5g •Węglowodany 75.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 15.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	60
• 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 - 2024-12-30):
•Energia 2478kcal •Energia 10304.1KJ •Białko 108.8g •Tłuszcz 102.8g •Tłuszcze nasycone 29.2g •Sól 7.8g •Węglowodany 216.7g •Cukry 12.7g •Błonnik pokarmowy 30.5g



Wtorek 2024-12-31

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Wtorek

 Śniadanie •Energia 823.6kcal •Energia 3446.9KJ •Białko 41g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 13.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 91.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Jogurt owocowy (7)	180
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ogórek zielony świeży	50
• Papryka	50
 Obiad •Energia 670.5kcal •Energia 2374.6KJ •Białko 27.2g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.6g •Węglowodany 95.1g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 7.6g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Kotlet mielony wieprzowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałatka z buraczków 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 Dębowa 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 - 2024-12-31):
•Energia 2173.1kcal •Energia 8537.6KJ •Białko 95.8g •Tłuszcz 79.8g •Tłuszcze nasycone 23.1g •Sól 5.1g •Węglowodany 251.7g •Cukry 11.9g •Błonnik pokarmowy 18.4g



Środa 2025-01-01

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Środa



Śniadanie

•Energia 750.7kcal •Energia 3128.3KJ •Białko 28.1g •Tłuszcz 27.4g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 2.3g •Węglowodany 99.4g
•Cukry 22.2g •Błonnik pokarmowy 5.9g

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
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Ogórek kiszony krojony	50
• Roszponka	10
• Papryka	50
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem	200



Obiad

•Energia 758.4kcal •Energia 3121.6KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 29g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.5g •Węglowodany 93.5g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 8g

Ilość g lub ml

• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Kotlet schabowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 884.3kcal •Energia 3697.6KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 40.3g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.3g •Węglowodany 104.5g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.2g

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	40

Środa

• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100
• Sałatka ryżowa z warzywami (3,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2025-01-01):
•Energia 2393.4kcal •Energia 9947.5KJ •Białko 88.9g •Tłuszcz 96.7g •Tłuszcze nasycone 23.7g •Sól 4.1g •Węglowodany 297.5g •Cukry 23.2g •Błonnik pokarmowy 20.1g



Czwartek 2025-01-02

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Czwartek	
Śniadanie •Energia 815.3kcal •Energia 3414.9KJ •Białko 31.1g •Tłuszcz 31.9g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 3.2g •Węglowodany 95.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.8g	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
• Paprykarz szczeciński (1,3,4,7,9)	100
• Papryka	50
• Ogórek zielony świeży	50
• Rukola	10
• Gruszki	150
Obiad •Energia 765.3kcal •Energia 3198.8KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 10.3g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 150g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 14.1g	Ilość g lub ml
• Zupa fasolowa z ziemniakami (1)	300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	250
• Sos truskawkowo-jogurtowy (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 707.2kcal •Energia 2962.1KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 25.7g •Tłuszcze nasycone 10.5g •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
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Cytryny	10

Czwartek

• 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 - 2025-01-02):
•Energia 2287.8kcal •Energia 9575.8KJ •Białko 89.4g •Tłuszcz 68g •Tłuszcze nasycone 25.2g •Sól 6.1g •Węglowodany 331.8g •Cukry 56.3g •Błonnik pokarmowy 25.5g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 703.4kcal •Energia 2910.4KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 28.6g •Tłuszcze nasycone 12.2g •Sól 1.6g •Węglowodany 85.5g •Cukry 10g •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
• Pasta jajeczna na jogurcie (3,7)	120
• Roszponka	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Papryka	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 z ziemniakami (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 646kcal •Energia 2697.4KJ •Białko 19.2g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 1.2g •Węglowodany 93.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 8.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z ciecierzycy	80
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Piątek

• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2025-01-03):
•Energia 2076kcal •Energia 8606.5KJ •Białko 84g •Tłuszcz 73.9g •Tłuszcze nasycone 23.3g •Sól 4g •Węglowodany 275.3g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 24.9g



Sobota 2025-01-04

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Sobota	
Śniadanie •Energia 784.6kcal •Energia 3286.6KJ •Białko 38.1g •Tłuszcz 33.7g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 86.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 8.4g	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
• Papryka	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 - 2025-01-04):
•Energia 2331.8kcal •Energia 9713.5KJ •Białko 101.9g •Tłuszcz 96.8g •Tłuszcze nasycone 34.6g •Sól 3g •Węglowodany 268g •Cukry 13.3g •Błonnik pokarmowy 35.2g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 775.9kcal •Energia 3231.7KJ •Białko 37.1g •Tłuszcz 35g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 3.9g •Węglowodany 79.7g •Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 6.4g	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
• Papryka	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 Dębowa 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 - 2025-01-05):

•Energia 2332.2kcal •Energia 9712.1KJ •Białko 124.8g •Tłuszcz 107g •Tłuszcze nasycone 31g •Sól 6.8g •Węglowodany 220.1g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 18g



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 2296kcal •Energia 9485.3KJ •Białko 99.1g •Tłuszcz 89.3g •Tłuszcze nasycone 27.2g •Sól 5.3g •Węglowodany 265.9g •Cukry 23.4g •Błonnik pokarmowy 24.6g