



Poniedziałek 2025-01-06

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 835.8kcal •Energia 3489.6KJ •Białko 26g •Tłuszcz 42g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 93g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 8.4g	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
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Rzodkiewki	50
• Jabłka	180
 Obiad •Energia 584.4kcal •Energia 2425.9KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.7g •Węglowodany 77.8g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 7.7g	Ilość g lub ml
• Siekane kotleciki drobiowe (3,7,9)	100
• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1,9)	300
• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 679kcal •Energia 2850.8KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 29.4g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 2.7g •Węglowodany 80.6g •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	40
• Cytryny	10

Poniedziałek

• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2025-01-06):
•Energia 2099.2kcal •Energia 8766.3KJ •Białko 87.3g •Tłuszcz 86.5g •Tłuszcze nasycone 25.8g •Sól 6.1g •Węglowodany 251.4g •Cukry 24.5g •Błonnik pokarmowy 19.5g



Wtorek 2025-01-07

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Wtorek



Śniadanie

•Energia 732.8kcal •Energia 3068.9KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 31.8g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 3.2g •Węglowodany 87.5g
•Cukry 14.2g •Błonnik pokarmowy 6.1g

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
• Paprykarz szczeciński (1,3,4,7,9)	100
• Papryka	50
• Ogórek zielony świeży	50
• Mandarynki	60



Obiad

•Energia 473.8kcal •Energia 1700.6KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 6.6g •Tłuszcze nasycone 1g •Sól 0.4g •Węglowodany 84.9g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 8.4g

Ilość g lub ml

• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Kotlet mielony wieprzowy z kapustą (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 736.5kcal •Energia 3041.9KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 36.7g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 2.1g •Węglowodany 76.4g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 4.5g

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

Wtorek

• Sałata zielona	10
• Cukinia gotowana na parze	100
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2025-01-07):
•Energia 1943.2kcal •Energia 7811.4KJ •Białko 72.5g •Tłuszcz 75g •Tłuszcze nasycone 21.9g •Sól 5.7g •Węglowodany 248.8g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 19g



Środa 2025-01-08

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Środa

 Śniadanie •Energia 689kcal •Energia 2889.8KJ •Białko 28.5g •Tłuszcz 23.4g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 2.5g •Węglowodany 95.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 9.2g	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
• Sezam (3,5,6,7,8,12)	5
• Wędlina Kurczak Gotowany	60
• Buraki obrane	100
• Roszponka	5
• Gruszki	150
 Obiad •Energia 749.6kcal •Energia 3111.5KJ •Białko 21.7g •Tłuszcz 25.9g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 110.4g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml
• Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (1,3,7,9,10)	300
• Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8)	250
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100
 Kolacja •Energia 638.6kcal •Energia 2678.2KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 21.3g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 1.2g •Węglowodany 90.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	40
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100
• Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9)	150

Środa

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2025-01-08):

•Energia 2077.2kcal •Energia 8679.4KJ •Białko 72.8g •Tłuszcz 70.6g •Tłuszcze nasycone 21.1g •Sól 4.1g •Węglowodany 296.6g •Cukry 10.6g •Błonnik pokarmowy 19.4g



Czwartek 2025-01-09

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Czwartek



Śniadanie

•Energia 666.2kcal •Energia 2758.3KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.6g •Węglowodany 79.8g
•Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 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 (3,7)	100
• Ogórek zielony świeży	50
• Rukola	5
• Pomidor	50
• Mandarynki	65



Obiad

•Energia 709kcal •Energia 2944.7KJ •Białko 49.8g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 1.1g •Sól 0.1g •Węglowodany 71.5g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.3g

Ilość g lub ml

• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	150
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 744.1kcal •Energia 3111.2KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 35.5g •Tłuszcze nasycone 17.1g •Sól 2.8g •Węglowodany 81.3g
•Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 4.1g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowa ze szpinakiem (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Czwartek

• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami (7)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2025-01-09):
•Energia 2119.3kcal •Energia 8814.2KJ •Białko 101.9g •Tłuszcz 87.8g •Tłuszcze nasycone 30g •Sól 4.5g •Węglowodany 232.6g •Cukry 35.4g •Błonnik pokarmowy 16.4g



Piątek 2025-01-10

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Piątek



Śniadanie

•Energia 890.6kcal •Energia 3715.1KJ •Białko 29.3g •Tłuszcz 44.6g •Tłuszcze nasycone 18.8g •Sól 3g •Węglowodany 88.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 19.9g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek z twarogu śmietankowego 17g (7)	17
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Roszponka	5
• Papryka	50
• Ogórek kiszony krojony	50



Obiad

•Energia 656.6kcal •Energia 2707KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 96.1g •Cukry 2.4g •Błonnik pokarmowy 9.2g

Ilość g lub ml

• Zupa jarzynowa z grzankami (1,7,9)	325
• Filet rybny z miruny gotowany (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 763.6kcal •Energia 3166.3KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 30.2g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 98.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 9.8g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50

Piątek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2025-01-10):
•Energia 2310.8kcal •Energia 9588.4KJ •Białko 84.9g •Tłuszcz 92.7g •Tłuszcze nasycone 30.2g •Sól 5.1g •Węglowodany 283.3g •Cukry 22.4g •Błonnik pokarmowy 38.9g



Sobota 2025-01-11

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Sobota



Śniadanie

•Energia 964.5kcal •Energia 4010.3KJ •Białko 44.7g •Tłuszcz 41.3g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 3.8g •Węglowodany 92.8g
•Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 7.4g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	150
• Jogurt owocowy (7)	180
• 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



Obiad

•Energia 591.5kcal •Energia 2481.7KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 12.4g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.5g •Węglowodany 95.2g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 10.1g

Ilość g lub ml

• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna pęczak gotowana (1)	200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 609.4kcal •Energia 2554.8KJ •Białko 25.8g •Tłuszcz 24.2g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 4.1g •Węglowodany 75.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.6g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek fromage 80g (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40

Sobota

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2025-01-11):
•Energia 2165.3kcal •Energia 9046.8KJ •Białko 99.8g •Tłuszcz 77.9g •Tłuszcze nasycone 28.1g •Sól 8.4g •Węglowodany 263.4g •Cukry 17g •Błonnik pokarmowy 25.1g



Niedziela 2025-01-12

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Niedziela



Śniadanie

•Energia 864.4kcal •Energia 3631.9KJ •Białko 35.9g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 12.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 126.5g
•Cukry 57.3g •Błonnik pokarmowy 7.4g

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
• Miód naturalny	25
• Papryka	50
• Rukola	5
• Ogórek zielony świeży	50
• Banany	200



Obiad

•Energia 765.4kcal •Energia 3147.1KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 92g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 8.2g

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 647.8kcal •Energia 2712.6KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 27.6g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 3.6g •Węglowodany 67.8g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.1g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser żółty (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40

Niedziela

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2025-01-12):
•Energia 2277.6kcal •Energia 9491.6KJ •Białko 99.8g •Tłuszcz 83.7g •Tłuszcze nasycone 28.4g •Sól 5.5g •Węglowodany 286.3g •Cukry 60.3g •Błonnik pokarmowy 20.8g



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 2141.8kcal •Energia 8885.4KJ •Białko 88.4g •Tłuszcz 82g •Tłuszcze nasycone 26.5g •Sól 5.6g •Węglowodany 266.1g •Cukry 27.4g •Błonnik pokarmowy 22.7g