



Poniedziałek 2025-01-20

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

## Poniedziałek



### Śniadanie

•Energia 821.1kcal •Energia 3428.4KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 41.9g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 88.9g  
•Cukry 20g •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 |
| • Ketchup saszetki                  | 15  |
| • Parówka drobiowa                  | 100 |
| • Sałata zielona                    | 10  |
| • Kiwi                              | 100 |
| • Pomidor                           | 50  |
| • Rzodkiewki                        | 50  |



### Obiad

•Energia 650.1kcal •Energia 2711.7KJ •Białko 23.7g •Tłuszcz 10.6g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 119.6g  
•Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 11.7g

Ilość g lub ml

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| • Zupa ziemniaczana (1,7,9)                                | 300 |
| • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek (1,9) | 250 |
| • Ryż biały gotowany                                       | 200 |
| • Surówka z marchwi                                        | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru                                 | 250 |



### Kolacja

•Energia 705.1kcal •Energia 2959.9KJ •Białko 28.4g •Tłuszcz 30.4g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 2.7g •Węglowodany 81g •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 | 60  |
| • Cytryny                             | 10  |

# Poniedziałek

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

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2025-01-20):**  
•Energia 2176.3kcal •Energia 9100KJ •Białko 78.4g •Tłuszcz 82.9g •Tłuszcze nasycone 26.2g •Sól 5.8g •Węglowodany 289.5g •Cukry 24.9g •Błonnik pokarmowy 22.6g



Wtorek 2025-01-21

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

## Wtorek



### Śniadanie

•Energia 784.5kcal •Energia 3285.4KJ •Białko 34.9g •Tłuszcz 25.3g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 1.4g •Węglowodany 106.9g  
•Cukry 37.6g •Błonnik pokarmowy 6.6g

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 |
| • Dżem truskawkowy (niskosłodzony)  | 50  |
| • Ogórek zielony świeży             | 50  |
| • Papryka                           | 50  |
| • Mandarynki                        | 65  |



### Obiad

•Energia 621.7kcal •Energia 2575.6KJ •Białko 42.1g •Tłuszcz 13.9g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 83.6g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 7g

Ilość g lub ml

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| • Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)                   | 300 |
| • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane                                    | 200 |
| • Bukiet warzyw gotowanych na parze                     | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru                              | 250 |



### Kolacja

•Energia 649.9kcal •Energia 2708.3KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 26.7g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 2.1g •Węglowodany 78.1g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 4.4g

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  |
| • Pomidor                                                   | 90  |
| • Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru | 200 |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2025-01-21):**  
•Energia 2056.2kcal •Energia 8569.3KJ •Białko 102.1g •Tłuszcz 66g •Tłuszcze nasycone 22.9g •Sól 3.8g •Węglowodany 268.6g •Cukry 40.8g •Błonnik pokarmowy 18g



# Środa 2025-01-22

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

## Środa



### Śniadanie

•Energia 716.2kcal •Energia 2997.5KJ •Białko 25.1g •Tłuszcz 31.6g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 3.2g •Węglowodany 83.1g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.7g

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 |
| • Roszponka                         | 10  |
| • Pomidor                           | 50  |
| • Rzodkiewki                        | 50  |



### Obiad

•Energia 691.9kcal •Energia 2886.7KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 108.7g  
•Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 4.4g

Ilość g lub ml

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| • Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9)         | 300 |
| • Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8) | 250 |
| • Kompot owocowy bez cukru                | 250 |
| • Jabłka prażone                          | 100 |



### Kolacja

•Energia 632.7kcal •Energia 2652.5KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 20.2g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 3.5g •Węglowodany 92.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.8g

Ilość g lub ml

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1)                     | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)     | 20  |
| • Herbata bez cukru                     | 250 |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka   | 40  |
| • Cytryny                               | 10  |
| • Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9) | 150 |
| • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml (9) | 300 |

# Środa

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2025-01-22):

•Energia 2040.8kcal •Energia 8536.7KJ •Białko 72.6g •Tłuszcz 72g •Tłuszcze nasycone 21g •Sól 7.2g •Węglowodany 284g •Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 17.9g



Czwartek 2025-01-23

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

## Czwartek



### Śniadanie

|                                                                                                                                                          | Ilość g lub ml |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| •Energia 744kcal •Energia 3082.6KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 30.4g •Tłuszcze nasycone 13.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 81.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.1g |                |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                      | 60             |
| • Chleb graham (1)                                                                                                                                       | 40             |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                      | 20             |
| • Kefir (7)                                                                                                                                              | 150            |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                            | 250            |
| • Pasta jajeczna (3,7)                                                                                                                                   | 100            |
| • Ogórek zielony świeży                                                                                                                                  | 50             |
| • Rukola                                                                                                                                                 | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                | 50             |



### Obiad

|                                                                                                                                                           | Ilość g lub ml |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| •Energia 840.9kcal •Energia 3059.8KJ •Białko 29.1g •Tłuszcz 33.1g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 107.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.6g |                |
| • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1,9)                                                                                                               | 300            |
| • Kotlet mielony wieprzowy smażony (1,3)                                                                                                                  | 100            |
| • Ziemniaki gotowane                                                                                                                                      | 200            |
| • Sos jasny (1)                                                                                                                                           | 100            |
| • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem                                                                                                  | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                | 250            |



### Kolacja

|                                                                                                                                                          | Ilość g lub ml |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| •Energia 821.2kcal •Energia 3433.4KJ •Białko 41.1g •Tłuszcz 40.8g •Tłuszcze nasycone 18g •Sól 3.7g •Węglowodany 73.6g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 3.4g |                |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                      | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                      | 40             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                      | 250            |
| • Wędlina Kurczak Gotowany                                                                                                                               | 40             |
| • Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)                                                                                                         | 100            |

# Czwartek

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| • 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 - 2025-01-23):**

•Energia 2406.1kcal •Energia 9575.8KJ •Białko 105.6g •Tłuszcz 104.3g •Tłuszcze nasycone 34g •Sól 5.7g •Węglowodany 262.6g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 17.1g



Piątek 2025-01-24

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

## Piątek



### Śniadanie

•Energia 1117.2kcal •Energia 4656KJ •Białko 38.5g •Tłuszcz 63.4g •Tłuszcze nasycone 26.2g •Sól 2.3g •Węglowodany 94.2g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 21.3g

Ilość g lub ml

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1)                          | 60  |
| • Chleb graham (1)                           | 40  |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)          | 40  |
| • Ser mozzarella (7)                         | 40  |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                | 250 |
| • Pasztet z pieca wieprzowy                  | 50  |
| • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11) | 50  |
| • Roszponka                                  | 10  |
| • Papryka                                    | 50  |
| • Buraki                                     | 100 |



### Obiad

•Energia 504.3kcal •Energia 2084.8KJ •Białko 26g •Tłuszcz 12g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 0.9g •Węglowodany 74.6g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 6.5g

Ilość g lub ml

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| • Zupa ryżowa (1,7,9)                 | 300 |
| • Filet rybny z miruny gotowany (4)   | 100 |
| • Ziemniaki gotowane                  | 200 |
| • Surówka z kapusty kiszanej z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru            | 250 |



### Kolacja

•Energia 735kcal •Energia 3068.4KJ •Białko 28.5g •Tłuszcz 28.8g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 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 |
| • Kielbaska frankfurterka wieprzowa | 50  |
| • Pasta z ciecierzycy               | 80  |

# Piątek

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

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2025-01-24):**  
•Energia 2356.5kcal •Energia 9809.1KJ •Białko 93.1g •Tłuszcz 104.1g •Tłuszcze nasycone 38.1g •Sól 5.1g •Węglowodany 262.6g •Cukry 23.9g •Błonnik pokarmowy 36.4g



Sobota 2025-01-25

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

## Sobota



### Śniadanie

•Energia 858.7kcal •Energia 3567.5KJ •Białko 34.1g •Tłuszcz 40.6g •Tłuszcze nasycone 15.9g •Sól 3.5g •Węglowodany 91g •Cukry 25.5g •Błonnik pokarmowy 9.5g

Ilość g lub ml

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1)                   | 60  |
| • Chleb graham (1)                    | 40  |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)   | 20  |
| • Ser żółty (7)                       | 40  |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)         | 250 |
| • Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9) | 100 |
| • Ogórek zielony świeży               | 50  |
| • Rzodkiewki                          | 50  |
| • Sałata zielona                      | 10  |
| • Jabłka                              | 180 |



### Obiad

•Energia 604.9kcal •Energia 2509.2KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.3g •Węglowodany 86.8g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 9.7g

Ilość g lub ml

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| • Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)                          | 300 |
| • Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami (1,9) | 250 |
| • Sos koperkowy (1,7)                                          | 100 |
| • Fasolka szparagowa gotowana na parze                         | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru                                     | 250 |



### Kolacja

•Energia 767.7kcal •Energia 3088.1KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 35g •Tłuszcze nasycone 17.9g •Sól 5.1g •Węglowodany 70.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.2g

Ilość g lub ml

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1)                       | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)       | 20  |
| • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) | 150 |
| • Herbata bez cukru                       | 250 |
| • Polędwica drobiowa (1,6,7)              | 40  |

# Sobota

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| • Cytryny                             | 10  |
| • Sałata zielona                      | 10  |
| • Ogórek kiszony krojony              | 90  |
| • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml | 300 |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2025-01-25):**  
•Energia 2231.3kcal •Energia 9164.8KJ •Białko 91.2g •Tłuszcz 96.1g •Tłuszcze nasycone 37.2g •Sól 8.8g •Węglowodany 248g •Cukry 27.8g •Błonnik pokarmowy 24.4g



# Niedziela 2025-01-26

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

## Niedziela



### Śniadanie

•Energia 781.7kcal •Energia 3254KJ •Białko 41.4g •Tłuszcz 29.8g •Tłuszcze nasycone 13.5g •Sól 1.5g •Węglowodany 89.3g •Cukry 18.5g •Błonnik pokarmowy 7.3g

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 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50  |
| • Papryka                              | 50  |
| • Rukola                               | 10  |
| • Kiwi                                 | 85  |
| • Pomidor                              | 50  |



### Obiad

•Energia 788.2kcal •Energia 3242.4KJ •Białko 34g •Tłuszcz 30.6g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 96.8g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 8.4g

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 655.9kcal •Energia 2737.7KJ •Białko 18.9g •Tłuszcz 27.3g •Tłuszcze nasycone 8.2g •Sól 1.2g •Węglowodany 86g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.6g

Ilość g lub ml

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1)                      | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)      | 20  |
| • Serek z twaróżku śmietankowego 17g (7) | 17  |
| • Herbata bez cukru                      | 250 |
| • Pasta z ciecierzycy                    | 80  |

# Niedziela

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

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2025-01-26):**  
•Energia 2225.8kcal •Energia 9234.1KJ •Białko 94.3g •Tłuszcz 87.7g •Tłuszcze nasycone 24.9g •Sól 3.2g •Węglowodany 272.2g •Cukry 21.4g •Błonnik pokarmowy 25.2g



# 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 <sub>2</sub>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 13. | Łubin i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 14. | Mięczaki i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2213.3kcal •Energia 9141.4KJ •Białko 91g •Tłuszcz 87.6g •Tłuszcze nasycone 29.2g •Sól 5.7g •Węglowodany 269.6g •Cukry 24.4g •Błonnik pokarmowy 23.1g