



Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 624.3kcal •Energia 2617.8KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 20.7g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 4.1g •Węglowodany 86.8g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 7.4g

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
• Wędlina Kurczak Gotowany	60
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Jabłka	180



Obiad

•Energia 746.2kcal •Energia 3133.2KJ •Białko 34.5g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 1.8g •Węglowodany 122.7g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 13.4g

Ilość g lub ml

• Zupa wiejska z ziemniakami (1,7,9)	300
• Fasolka po bretońsku (1,5,7,8,9,10)	200
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	100



Kolacja

•Energia 584.2kcal •Energia 2455.1KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 19.6g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 80.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.3g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Szyunka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-05-27):
•Energia 1954.7kcal •Energia 8206.1KJ •Białko 83.2g •Tłuszcz 54.7g •Tłuszcze nasycone 20.2g •Sól 7g •Węglowodany 290.1g •Cukry 24.4g •Błonnik pokarmowy 24.1g



Wtorek 2024-05-28

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Wtorek

 Śniadanie •Energia 755.4kcal •Energia 3162.1KJ •Białko 34.5g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 1.4g •Węglowodany 100.3g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 6.1g	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
• Sałata zielona	10
• Rzodkiewki	90
 Obiad •Energia 479.7kcal •Energia 1719.8KJ •Białko 24.7g •Tłuszcz 9g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 77.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.6g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
• Kotlet mielony wieprzowy z kapustą (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałata zielona z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 627.7kcal •Energia 2616.5KJ •Białko 18.7g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 1.3g •Węglowodany 79.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 4.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250

Wtorek

• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-05-28):
•Energia 1862.8kcal •Energia 7498.4KJ •Białko 77.8g •Tłuszcz 60.8g •Tłuszcze nasycone 22.9g •Sól 3.2g •Węglowodany 257.2g •Cukry 38.1g •Błonnik pokarmowy 16.2g



Środa 2024-05-29

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Środa

 Śniadanie •Energia 748.8kcal •Energia 3133.6KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 30.6g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 3.2g •Węglowodany 89.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Jogurt owocowy (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz szczeciński (1,3,4,7,9)	100
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
 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 751.7kcal •Energia 3135.1KJ •Białko 36.2g •Tłuszcz 30.7g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 2.2g •Węglowodany 86.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.3g	Ilość g lub ml

Środa

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-29):
•Energia 2192.4kcal •Energia 9155.5KJ •Białko 83g •Tłuszcz 81.5g •Tłuszcze nasycone 22.4g •Sól 5.8g •Węglowodany 284.8g •Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 20g



Czwartek 2024-05-30

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Czwartek

Śniadanie •Energia 802.8kcal •Energia 3336.5KJ •Białko 29.2g •Tłuszcz 29.4g •Tłuszcze nasycone 12.4g •Sól 1.7g •Węglowodany 105.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5g	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
• Biszkopty (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
Obiad •Energia 605.2kcal •Energia 2510.9KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 19.5g •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	100
• Ziemniaki gotowane	200

Czwartek

• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 699.5kcal •Energia 2927.5KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 33.7g •Tłuszcze nasycone 15.1g •Sól 1.2g •Węglowodany 77.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-30):
•Energia 2107.5kcal •Energia 8774.8KJ •Białko 88.6g •Tłuszcz 82.6g •Tłuszcze nasycone 28.7g •Sól 2.9g •Węglowodany 254.9g
•Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 16.9g



Piątek 2024-05-31

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Piątek

 Śniadanie •Energia 991.4kcal •Energia 4129.8KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 55.4g •Tłuszcze nasycone 28.8g •Sól 2.4g •Węglowodany 92.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 20.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet drobiowy (1,6)	60
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90

Piątek



Obiad

•Energia 613.6kcal •Energia 2547.4KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 12.3g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 0.6g •Węglowodany 97g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 8.9g

Ilość g lub ml

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 636.1kcal •Energia 2664.7KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 79.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-31):

•Energia 2241.1kcal •Energia 9342KJ •Białko 91.6g •Tłuszcz 88.6g •Tłuszcze nasycone 40.4g •Sól 4.3g •Węglowodany 268.9g •Cukry 24.7g •Błonnik pokarmowy 33.4g



Sobota 2024-06-01

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Sobota



Śniadanie

•Energia 768.6kcal •Energia 3216.3KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 33.2g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 2.6g •Węglowodany 84.4g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 7.1g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser żółty (7)	60

Sobota

• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 681kcal •Energia 2831.4KJ •Białko 31g •Tłuszcz 28.3g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 0.2g •Węglowodany 85.5g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)	150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 646kcal •Energia 2554.1KJ •Białko 20.3g •Tłuszcz 29.1g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 4.2g •Węglowodany 68.4g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 6.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-06-01):
•Energia 2095.7kcal •Energia 8601.8KJ •Białko 84.6g •Tłuszcz 90.6g •Tłuszcze nasycone 30.1g •Sól 7.1g •Węglowodany 238.4g
•Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 22.7g



Niedziela 2024-06-02

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Niedziela

 Śniadanie •Energia 822.3kcal •Energia 3452.9KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 1.4g •Węglowodany 116g •Cukry 46.3g •Błonnik pokarmowy 7.1g	Ilość g lub ml
--	----------------

Niedziela

• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Twarożek ze szczypiorkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Banany	120
• Papryka czerwona świeża	90

 Obiad •Energia 766.9kcal •Energia 3153.6KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 92.4g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 8.3g	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 618.9kcal •Energia 2887.4KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 94.3g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 4.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-02):
•Energia 2208.2kcal •Energia 9493.9KJ •Białko 92.1g •Tłuszcz 80.8g •Tłuszcze nasycone 23.1g •Sól 3g •Węglowodany 302.6g •Cukry 61.2g •Błonnik pokarmowy 19.8g



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 2094.6kcal •Energia 8724.7KJ •Białko 85.8g •Tłuszcz 77.1g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 4.7g •Węglowodany 271g •Cukry 27.4g •Błonnik pokarmowy 21.9g