



Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 802.6kcal •Energia 3351.6KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 41.8g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 85.3g •Cukry 18.5g •Błonnik pokarmowy 7.3g		
• 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		85
• Rzodkiewki		90
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 669kcal •Energia 2762.1KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 84g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 9.2g		
• Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (1,3,7,9,10)		300
• Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)		250
• Sos koperkowy (1,7)		100
• Brokuły gotowane na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 585.9kcal •Energia 2460.3KJ •Białko 23g •Tłuszcz 19.6g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 2.7g •Węglowodany 80.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Herbata bez cukru		250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka		60
• Cytryny		10
• Sałata zielona		10
• Ogórek kiszony krojony		90

Poniedziałek

• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200
--	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-08):
•Energia 2057.6kcal •Energia 8574KJ •Białko 71.6g •Tłuszcz 88.9g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 5.6g •Węglowodany 249.8g •Cukry 20.8g •Błonnik pokarmowy 19.9g



Wtorek

 Śniadanie •Energia 776.2kcal •Energia 3232.7KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 28.7g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 104.3g •Cukry 10.8g •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)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 Obiad •Energia 799.6kcal •Energia 3288.6KJ •Białko 30.4g •Tłuszcz 36g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.5g •Węglowodany 94.4g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Pieczeń rzymska (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	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
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90

Wtorek

• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200
---------------------------------	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-09):
•Energia 2203.5kcal •Energia 9137.9KJ •Białko 76.4g •Tłuszcz 91.3g •Tłuszcze nasycone 23.1g •Sól 3.2g •Węglowodany 278.3g
•Cukry 17.1g •Błonnik pokarmowy 19.9g



Środa

 Śniadanie •Energia 742.5kcal •Energia 3107.2KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 11.7g •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
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	50
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Rzodkiewki	90
 Obiad •Energia 698.4kcal •Energia 2918.3KJ •Białko 15.9g •Tłuszcz 11.1g •Tłuszcze nasycone 4.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 137.9g •Cukry 31.1g •Błonnik pokarmowy 9.5g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	300
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 756.5kcal •Energia 3169.6KJ •Białko 39.9g •Tłuszcz 37.2g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 2.4g •Węglowodany 67.6g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 4.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150



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
• Biskopity (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 Obiad •Energia 618.1kcal •Energia 2558.6KJ •Białko 41g •Tłuszcz 15.3g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.3g •Węglowodany 79.6g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Mizeria z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 799.8kcal •Energia 3341.7KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 39.4g •Tłuszcze nasycone 17.6g •Sól 1.3g •Węglowodany 76.7g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8)	100

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-11):

•Energia 2220.8kcal •Energia 9236.8KJ •Białko 105.5g •Tłuszcz 84.2g •Tłuszcze nasycone 32.2g •Sól 3.3g •Węglowodany 262.2g
•Cukry 22.5g •Błonnik pokarmowy 14g



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
Obiad •Energia 693.4kcal •Energia 2865.9KJ •Białko 36.4g •Tłuszcz 20.3g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 1.1g •Węglowodany 93.5g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa pieczarkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 698.8kcal •Energia 2913.1KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 26g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.2g •Węglowodany 98.6g •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
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-07-12):

•Energia 2383.7kcal •Energia 9908.9KJ •Białko 84.5g •Tłuszcz 101.7g •Tłuszcze nasycone 40.3g •Sól 4.6g •Węglowodany 284.2g
•Cukry 23.9g •Błonnik pokarmowy 39.5g



Sobota

 Śniadanie •Energia 717.7kcal •Energia 2977.2KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 31.5g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 2.6g •Węglowodany 88.5g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 8.7g	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 wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 670.7kcal •Energia 2768.6KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 109.9g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 11.4g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1)	250
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 697kcal •Energia 2793.2KJ •Białko 30.5g •Tłuszcz 30.8g •Tłuszcze nasycone 15.8g •Sól 4.3g •Węglowodany 64.3g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 5.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser żółty (7)	60
• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Sobota

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-07-13):

•Energia 2085.3kcal •Energia 8539KJ •Białko 77.5g •Tłuszcz 78.7g •Tłuszcze nasycone 28.5g •Sól 7.3g •Węglowodany 262.8g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 25.1g



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
• 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 569.7kcal •Energia 2388.7KJ •Białko 21g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 68.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g	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

Niedziela

• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-14):
•Energia 2159kcal •Energia 8995.2KJ •Białko 90g •Tłuszcz 80.1g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 3g •Węglowodany 276.5g •Cukry 49.2g
•Błonnik pokarmowy 20.4g



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 2186.7kcal •Energia 9083.8KJ •Białko 85g •Tłuszcz 85.3g •Tłuszcze nasycone 29g •Sól 4.4g •Węglowodany 274.2g •Cukry 31.8g •Błonnik pokarmowy 22.7g