



Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 791.5kcal •Energia 3295.1KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.6g •Węglowodany 85.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Jogurt owocowy (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 Obiad •Energia 795kcal •Energia 2734.3KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 0.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 44.2g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Łazanki z kapustą i mięsem (1)	350
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 710.9kcal •Energia 2951KJ •Białko 27g •Tłuszcz 33.5g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 3.8g •Węglowodany 69.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 15.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)	50

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-15):

•Energia 2297.4kcal •Energia 8980.4KJ •Białko 94.4g •Tłuszcz 94g •Tłuszcze nasycone 23.9g •Sól 6.2g •Węglowodany 199.8g •Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 28g



Wtorek

 Śniadanie •Energia 666.9kcal •Energia 2792.1KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 81.9g •Cukry 10g •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
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Rzodkiewki	90
• Arbuz	150
 Obiad •Energia 680.2kcal •Energia 2802.1KJ •Białko 40.1g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 86.9g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 591.8kcal •Energia 2356.4KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 3g •Węglowodany 65.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90

Wtorek

• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300
---------------------------------------	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-16):
•Energia 1938.8kcal •Energia 7950.6KJ •Białko 96.4g •Tłuszcz 66.8g •Tłuszcze nasycone 21.5g •Sól 4.6g •Węglowodany 233.9g
•Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 18.3g



Środa 2024-07-17

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 763.9kcal •Energia 3183.5KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 26.7g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 3g •Węglowodany 107.6g •Cukry 15.8g •Błonnik pokarmowy 6g		
• Chleb pszenny (1)		60
• Chleb graham (1)		40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)		100
• Sałata zielona		10
• Ogórek kiszony krojony		90
• Kisiel owocowy		200
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 678.9kcal •Energia 2831.2KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 102.9g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 13.6g		
• Pierogi leniwe z bułką tartą (1,3,7)		220
• Zupa fasolowa z makaronem (1)		300
• Surówka z marchwi i jabłka z olejem		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 864.5kcal •Energia 3622.4KJ •Białko 31.9g •Tłuszcz 46.8g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 2g •Węglowodany 80.5g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 6.3g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Ser mozzarella (7)		40
• Herbata bez cukru		250
• Pasztet z pieca wieprzowy		50
• Cytryny		10
• Surówka wiosenna (1,3,7)		200
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g		100

Środa

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-17):

•Energia 2307.3kcal •Energia 9637.1KJ •Białko 87.8g •Tłuszcz 92g •Tłuszcze nasycone 22.9g •Sól 5.4g •Węglowodany 291g •Cukry 20.8g •Błonnik pokarmowy 25.9g



Czwartek

 Śniadanie •Energia 872.6kcal •Energia 3643.8KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 44.7g •Tłuszcze nasycone 18.3g •Sól 2.6g •Węglowodany 84.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.9g	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
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
 Obiad •Energia 687.7kcal •Energia 2859.2KJ •Białko 30.8g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 1g •Węglowodany 87.2g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 8.1g	Ilość g lub ml
• Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)	150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Buraki gotowane tarte	100
 Kolacja •Energia 683.5kcal •Energia 2863.1KJ •Białko 32.1g •Tłuszcz 24.2g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.2g •Węglowodany 84.2g •Cukry 22.6g •Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Czwartek

• Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8)	100
--	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-18):
•Energia 2243.7kcal •Energia 9366.1KJ •Białko 97.7g •Tłuszcz 97.2g •Tłuszcze nasycone 32.3g •Sól 4.9g •Węglowodany 256.2g
•Cukry 33.2g •Błonnik pokarmowy 17.1g



Piątek

 Śniadanie •Energia 707.7kcal •Energia 2928.6KJ •Białko 27.4g •Tłuszcz 28.4g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 1.6g •Węglowodany 86.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.9g	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
• Pasta jajeczna na jogurcie (3,7)	120
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Brzoskwinia	120
 Obiad •Energia 734.6kcal •Energia 3047.7KJ •Białko 41.3g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.7g •Węglowodany 104.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.7g	Ilość g lub ml
• Zupa porowa (1,9)	300
• Kotlet rybny z miruny smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Sałata zielona z jogurtem (7)	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 - 2024-07-19):

•Energia 2141.1kcal •Energia 8889.5KJ •Białko 90g •Tłuszcz 72.5g •Tłuszcze nasycone 23.6g •Sól 3.5g •Węglowodany 289.6g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 25.5g



Sobota	
 Śniadanie •Energia 643.6kcal •Energia 2693.8KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 2.7g •Węglowodany 85.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.7g	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
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 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
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50

Sobota

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-07-20):

•Energia 2190.8kcal •Energia 9120.7KJ •Białko 90.2g •Tłuszcz 86.3g •Tłuszcze nasycone 33.6g •Sól 4.4g •Węglowodany 267.5g
•Cukry 13.3g •Błonnik pokarmowy 34.5g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 696.7kcal •Energia 2893KJ •Białko 25.1g •Tłuszcz 34.5g •Tłuszcze nasycone 14.2g •Sól 3.7g •Węglowodany 72.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.8g	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
• Parówka drobiowa	50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
 Obiad •Energia 857.9kcal •Energia 3545.3KJ •Białko 45.6g •Tłuszcz 39g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 0.1g •Węglowodany 81.6g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 7.6g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udko z kurczaka pieczone (1,5,7,8,9,10)	250
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 679kcal •Energia 2848.5KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 85.9g •Cukry 17g •Błonnik pokarmowy 4.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: baton orzechowo-karmelowy (5,6,7)	50

Niedziela

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-21):

•Energia 2233.5kcal •Energia 9286.9KJ •Białko 96.1g •Tłuszcz 100.3g •Tłuszcze nasycone 31g •Sól 5.2g •Węglowodany 240g •Cukry 31.1g •Błonnik pokarmowy 17g



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 2193.2kcal •Energia 9033KJ •Białko 93.2g •Tłuszcz 87g •Tłuszcze nasycone 27g •Sól 4.9g •Węglowodany 254g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 23.7g