



Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 825.6kcal •Energia 3445.3KJ •Białko 25.6g •Tłuszcz 42g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 4.2g •Węglowodany 90.4g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 7.5g	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
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Jabłka	180
 Obiad •Energia 653.8kcal •Energia 2720.3KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.6g •Węglowodany 89.3g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Zupa wiejska z ziemniakami (1,7,9)	300
• Risotto mięsno-jarzynowe (7,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 646kcal •Energia 2713.8KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 20.8g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 83.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.3g	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
• Ogórek zielony świeży	90

Poniedziałek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-22):
•Energia 2125.4kcal •Energia 8879.5KJ •Białko 84.2g •Tłuszcz 84.9g •Tłuszcze nasycone 30.4g •Sól 6g •Węglowodany 263.3g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 18.8g



Wtorek

 Śniadanie •Energia 705.4kcal •Energia 2952.7KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 31.5g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 3.2g •Węglowodany 81.3g •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
• Sałata zielona	10
• Rzodkiewki	90
 Obiad •Energia 552.5kcal •Energia 2028KJ •Białko 23.5g •Tłuszcz 5.9g •Tłuszcze nasycone 0.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 103.1g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 10.1g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Kotlet mielony wieprzowy z kapustą (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 678kcal •Energia 2827.2KJ •Białko 21.5g •Tłuszcz 32.1g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 1.3g •Węglowodany 77.6g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 4.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser topiony (7)	40
• 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 z tartym jabłkiem bez cukru

200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-23):
•Energia 1935.8kcal •Energia 7808KJ •Białko 69.5g •Tłuszcz 69.5g •Tłuszcze nasycone 20.8g •Sól 4.9g •Węglowodany 262g •Cukry 17g •Błonnik pokarmowy 20.7g



Środa

Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 635.5kcal •Energia 2666.7KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 2.5g •Węglowodany 88.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.6g	
• 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
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Brzoskwinia	120
Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 792.6kcal •Energia 3304.8KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.6g •Węglowodany 128.5g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 4.9g	
• Zupa koperkowa z ziemniakami (1,9)	300
• Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8)	300
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100
Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 833.8kcal •Energia 3496.2KJ •Białko 30.2g •Tłuszcz 43.6g •Tłuszcze nasycone 16.7g •Sól 2.7g •Węglowodany 78.9g •Cukry 0.2g •Błonnik pokarmowy 6.3g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser żółty (7)	60
• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-24):

•Energia 2261.9kcal •Energia 9467.6KJ •Białko 81.5g •Tłuszcz 86.2g •Tłuszcze nasycone 28.1g •Sól 5.7g •Węglowodany 296g •Cukry 11.1g •Błonnik pokarmowy 18.8g



Czwartek	
 Śniadanie •Energia 688.6kcal •Energia 2852.3KJ •Białko 25.6g •Tłuszcz 27.6g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.6g •Węglowodany 85.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.4g	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
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Śliwki	120
 Obiad •Energia 757kcal •Energia 3145.3KJ •Białko 51.2g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 1.1g •Sól 0.1g •Węglowodany 82.3g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 7.1g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	150
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 799.8kcal •Energia 3341.5KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 39.7g •Tłuszcze nasycone 17.7g •Sól 1.3g •Węglowodany 78.3g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 4.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (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 - 2024-07-25):

•Energia 2245.4kcal •Energia 9339.2KJ •Białko 110.1g •Tłuszcz 92.3g •Tłuszcze nasycone 30.7g •Sól 3g •Węglowodany 246.1g
•Cukry 22g •Błonnik pokarmowy 17.6g



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 630kcal •Energia 2610.4KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 14.4g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.5g •Węglowodany 92.8g •Cukry 0.5g •Błonnik pokarmowy 5.6g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z kaszą manną (1,9)	300
• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Mizeria 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 - 2024-07-26):

•Energia 2320.3kcal •Energia 9653.3KJ •Białko 81.4g •Tłuszcz 95.8g •Tłuszcze nasycone 38.8g •Sól 4g •Węglowodany 283.6g •Cukry 20.5g •Błonnik pokarmowy 36g



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 609.7kcal •Energia 2555.1KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 13.7g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 95.1g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna pęczak gotowana (1)	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	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 - 2024-07-27):

•Energia 2024.4kcal •Energia 8325.6KJ •Białko 84.3g •Tłuszcz 76g •Tłuszcze nasycone 28.9g •Sól 7.2g •Węglowodany 247.9g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 23g



Niedziela

 Śniadanie •Energia 821.7kcal •Energia 3450.2KJ •Białko 35.6g •Tłuszcz 25.5g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 1.4g •Węglowodany 115.9g •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
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Sałata zielona	10
• Banany	120
• Papryka czerwona świeża	90
 Obiad •Energia 814.9kcal •Energia 3354.2KJ •Białko 34.7g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 103.2g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Kotlet schabowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• 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 - 2024-07-28):
•Energia 2206.3kcal •Energia 9193.2KJ •Białko 91.4g •Tłuszcz 80.1g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 3g •Węglowodany 287.2g •Cukry 49.2g •Błonnik pokarmowy 21.1g



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 2159.9kcal •Energia 8952.3KJ •Białko 86g •Tłuszcz 83.5g •Tłuszcze nasycone 28.6g •Sól 4.8g •Węglowodany 269.5g •Cukry 23.7g •Błonnik pokarmowy 22.3g