



Poniedziałek 2024-09-09

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

## Poniedziałek

| Śniadanie                                                                                                                                                  |  | Ilość g lub ml |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------|
| •Energia 802.8kcal •Energia 3342KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.6g •Węglowodany 87.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.6g   |  |                |
| • 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                                                                                                                                    |  | 50             |
| • Pomidor                                                                                                                                                  |  | 50             |
| Obiad                                                                                                                                                      |  | Ilość g lub ml |
| •Energia 792.3kcal •Energia 2722.7KJ •Białko 36.5g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 0.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 43.8g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 7.3g |  |                |
| • 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                                                                                                                                                    |  | Ilość g lub ml |
| •Energia 975.1kcal •Energia 4063.5KJ •Białko 38.9g •Tłuszcz 53.4g •Tłuszcze nasycone 13.9g •Sól 5.5g •Węglowodany 78.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 15.4g |  |                |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                        |  | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                        |  | 20             |
| • Serek wiejski naturalny (7)                                                                                                                              |  | 150            |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                        |  | 250            |
| • Pasta tuńczykowa 90g (3,4,9)                                                                                                                             |  | 90             |
| • Cytryny                                                                                                                                                  |  | 10             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                           |  | 10             |
| • Ogórek kiszony krojony                                                                                                                                   |  | 90             |

# Poniedziałek

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11) | 50 |
|---------------------------------------------------------------------------|----|

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-09-09):**  
•Energia 2570.2kcal •Energia 10128.2KJ •Białko 106.8g •Tłuszcz 113.9g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 8g •Węglowodany 210.2g •Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 28.2g



Wtorek 2024-09-10

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

| Wtorek                                                                                                                                                                                                              |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div><div></div><div>Śniadanie</div><div>•Energia 674.8kcal •Energia 2824.9KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 83.4g<br/>•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.1g</div></div> | 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            |
| • Rzodkiewki                                                                                                                                                                                                        | 50             |
| • Arbuz                                                                                                                                                                                                             | 150            |
| • Papryka                                                                                                                                                                                                           | 50             |
| <div><div></div><div>Obiad</div><div>•Energia 632.2kcal •Energia 2601.5KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 76.1g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.5g</div></div>         | Ilość g lub ml |
| • Zupa grysikowa (1,7,9)                                                                                                                                                                                            | 300            |
| • Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)                                                                                                                                                                        | 100            |
| • Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                | 200            |
| • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem                                                                                                                                                            | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                          | 250            |
| <div><div></div><div>Kolacja</div><div>•Energia 643.4kcal •Energia 2571.4KJ •Białko 29.5g •Tłuszcz 26.3g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 3g •Węglowodany 65g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.1g</div></div>             | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                                 | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                 | 20             |
| • Ser mozzarella (7)                                                                                                                                                                                                | 40             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                 | 250            |
| • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa                                                                                                                                                                                  | 40             |
| • Cytryny                                                                                                                                                                                                           | 10             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                    | 10             |

# Wtorek

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| • Ogórek zielony świeży               | 90  |
| • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml | 300 |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-09-10):**  
•Energia 1950.3kcal •Energia 7997.9KJ •Białko 102.1g •Tłuszcz 69.5g •Tłuszcze nasycone 21.6g •Sól 4.6g •Węglowodany 224.5g •Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 17.7g



Środa 2024-09-11

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

| Środa                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div><div> <b>Śniadanie</b></div><div>•Energia 869.8kcal •Energia 3609.4KJ •Białko 31.2g •Tłuszcz 31.1g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 117.5g<br/>•Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 6.8g</div></div> | 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            |
| • Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)                                                                                                                                                                                                                                                        | 100            |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)                                                                                                                                                                                                                                                             | 50             |
| • Ogórek kiszony krojony                                                                                                                                                                                                                                                                           | 50             |
| • Roszponka                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5              |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 50             |
| • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem                                                                                                                                                                                                                                                                 | 200            |
| <div><div> <b>Obiad</b></div><div>•Energia 680.1kcal •Energia 2842.6KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 10.3g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 130.2g<br/>•Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 12.5g</div></div> | Ilość g lub ml |
| • Zupa fasolowa z makaronem (1)                                                                                                                                                                                                                                                                    | 300            |
| • Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)                                                                                                                                                                                                                                                               | 250            |
| • Sos truskawkowo-mleczny (7)                                                                                                                                                                                                                                                                      | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                                         | 250            |
| <div><div> <b>Kolacja</b></div><div>•Energia 827.2kcal •Energia 3470.7KJ •Białko 29.5g •Tłuszcz 43.8g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 1.3g •Węglowodany 80.5g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 6.3g</div></div>      | 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             |

# Środa

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| • Surówka wiosenna (1,3,7)        | 200 |
| • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g | 100 |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-09-11):**  
•Energia 2377.2kcal •Energia 9922.7KJ •Białko 83g •Tłuszcz 85.3g •Tłuszcze nasycone 23.4g •Sól 3.9g •Węglowodany 328.3g •Cukry 46.9g •Błonnik pokarmowy 25.6g



| Czwartek                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div><div></div><div>Śniadanie</div></div> <div><div>•Energia 926.3kcal •Energia 3869.8KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 44.8g •Tłuszcze nasycone 18.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 97.9g</div><div>•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.7g</div></div> | 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            |
| • Papryka                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 50             |
| • Ogórek zielony świeży                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 50             |
| • Brzoskwinia                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 120            |
| • Rukola                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5              |
| <div><div></div><div>Obiad</div></div> <div><div>•Energia 671.8kcal •Energia 2799.5KJ •Białko 30.5g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 98.5g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 8.5g</div></div>             | Ilość g lub ml |
| • Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9)                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 300            |
| • Gulasz drobiowy (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 150            |
| • Kasza jęczmienna pęczak gotowana (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 200            |
| • Sałatka z buraczków z olejem                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 250            |
| <div><div></div><div>Kolacja</div></div> <div><div>•Energia 694.3kcal •Energia 2907.2KJ •Białko 33g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 2.8g •Węglowodany 85.9g •Cukry 22.6g •Błonnik pokarmowy 3.6g</div></div>           | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 250            |
| • Dżem truskawkowy (niskosłodzony)                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 25             |

# Czwartek

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| • Twarożek z maślanką (7)                                              | 100 |
| • 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 - 2024-09-12):**  
•Energia 2292.4kcal •Energia 9576.5KJ •Białko 99.3g •Tłuszcz 87.7g •Tłuszcze nasycone 31.5g •Sól 6.6g •Węglowodany 282.3g •Cukry 34.2g •Błonnik pokarmowy 19.7g



| Piątek                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div> <b>Śniadanie</b></div> <div>•Energia 704.5kcal •Energia 2914.6KJ •Białko 27.4g •Tłuszcz 28.5g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 1.6g •Węglowodany 85.5g<br/>•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.5g</div> | 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            |
| • Roszponka                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5              |
| • Ogórek zielony świeży                                                                                                                                                                                                                                                                 | 50             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                               | 50             |
| • Śliwki                                                                                                                                                                                                                                                                                | 100            |
| <div> <b>Obiad</b></div> <div>•Energia 686.6kcal •Energia 2847.1KJ •Białko 40g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.7g •Węglowodany 93.4g •Cukry 0g<br/>•Błonnik pokarmowy 8g</div>             | Ilość g lub ml |
| • Zupa porowa (1,9)                                                                                                                                                                                                                                                                     | 300            |
| • Kotlet rybny z miruny smażony (1,3,4)                                                                                                                                                                                                                                                 | 100            |
| • Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                    | 200            |
| • Sałata zielona z jogurtem (7)                                                                                                                                                                                                                                                         | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                              | 250            |
| <div> <b>Kolacja</b></div> <div>•Energia 697.6kcal •Energia 2912.1KJ •Białko 18.1g •Tłuszcz 33.6g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 2g •Węglowodany 80.4g •Cukry 10g<br/>•Błonnik pokarmowy 8.8g</div>    | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                                                                                                     | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                                     | 20             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                                     | 250            |
| • Hummus z pestkami dyni 80g (10,11)                                                                                                                                                                                                                                                    | 80             |
| • Cytryny                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10             |

# Piątek

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| • Pomidor                          | 90  |
| • Posiłek nocny: Galaretka owocowa | 200 |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-09-13):**  
•Energia 2088.7kcal •Energia 8673.8KJ •Białko 85.4g •Tłuszcz 80.1g •Tłuszcze nasycone 24.8g •Sól 4.3g •Węglowodany 259.3g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 23.3g



Sobota 2024-09-14

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

| Sobota                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div><div> <b>Śniadanie</b></div><div>•Energia 786.3kcal •Energia 3293.5KJ •Białko 38.5g •Tłuszcz 33.6g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 86.4g<br/>•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 8.1g</div></div> | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                                                                                                               | 60             |
| • Chleb graham (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 40             |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                                               | 20             |
| • Ser mozzarella (7)                                                                                                                                                                                                                                                                              | 40             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                                                                                                                                                     | 250            |
| • Sok wieloowocowy 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                          | 200            |
| • Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)                                                                                                                                                                                                                                                              | 60             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 50             |
| • Papryka                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 50             |
| <div><div> <b>Obiad</b></div><div>•Energia 814.3kcal •Energia 3365.6KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 110.4g<br/>•Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 9.1g</div></div>  | 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            |
| <div><div> <b>Kolacja</b></div><div>•Energia 732.9kcal •Energia 3061.2KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 32.9g •Tłuszcze nasycone 19.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 71.4g<br/>•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 17.7g</div></div> | 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             |

# Sobota

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| • Ogórek zielony świeży                                       | 90 |
| • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11) | 50 |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-09-14):**  
•Energia 2333.5kcal •Energia 9720.3KJ •Białko 102.2g •Tłuszcz 96.7g •Tłuszcze nasycone 34.6g •Sól 3g •Węglowodany 268.1g •Cukry 13.3g •Błonnik pokarmowy 34.9g



Niedziela 2024-09-15

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

| Niedziela                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div> <b>Śniadanie</b></div> <div>•Energia 800.4kcal •Energia 3333.1KJ •Białko 37.9g •Tłuszcz 35g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 3.9g •Węglowodany 85g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.6g</div>      | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                                                                                                  | 60             |
| • Chleb graham (1)                                                                                                                                                                                                                                                                   | 40             |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                                  | 20             |
| • Serek fromage 80g (7)                                                                                                                                                                                                                                                              | 80             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                                                                                                                                        | 250            |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)                                                                                                                                                                                                                                               | 50             |
| • Ogórek kiszony krojony                                                                                                                                                                                                                                                             | 50             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                            | 50             |
| • Rukola                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5              |
| • Morela                                                                                                                                                                                                                                                                             | 100            |
| <div> <b>Obiad</b></div> <div>•Energia 904.2kcal •Energia 3749.5KJ •Białko 61.9g •Tłuszcz 42.1g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 1.3g •Węglowodany 69.3g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 6.9g</div>    | Ilość g lub ml |
| • Zupa rosół z makaronem (1,9)                                                                                                                                                                                                                                                       | 300            |
| • Udo z kurczaka pieczone 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                     | 200            |
| • Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                 | 200            |
| • Surówka z kapusty czerwonej i jabłka                                                                                                                                                                                                                                               | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                           | 250            |
| <div> <b>Kolacja</b></div> <div>•Energia 652.1kcal •Energia 2730.9KJ •Białko 25.8g •Tłuszcz 29.9g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 1.6g •Węglowodany 71.2g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 4.7g</div> | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                                                                                                  | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                                  | 15             |
| • Ser żółty (7)                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                                  | 250            |
| • Szynka Dębową wieprzowa (6,7)                                                                                                                                                                                                                                                      | 60             |

# Niedziela

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| • Sałata zielona                                         | 10 |
| • Cytryny                                                | 10 |
| • Papryka                                                | 90 |
| • Posiłek nocny: Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie (7) | 16 |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-09-15):**  
•Energia 2356.8kcal •Energia 9813.5KJ •Białko 125.7g •Tłuszcz 107g •Tłuszcze nasycone 31g •Sól 6.9g •Węglowodany 225.4g •Cukry 19.2g •Błonnik pokarmowy 18.3g



# 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 2281.3kcal •Energia 9404.7KJ •Białko 100.6g •Tłuszcz 91.5g •Tłuszcze nasycone 27.7g •Sól 5.3g •Węglowodany 256.9g •Cukry 22.2g •Błonnik pokarmowy 23.9g