



Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 835.8kcal •Energia 3489.6KJ •Białko 26g •Tłuszcz 42g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 93g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 8.4g	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
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Jabłka	180
• Pomidor	50
• Rzodkiewki	50
 Obiad •Energia 655.2kcal •Energia 2726KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 21.9g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 91.1g •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
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 679kcal •Energia 2850.8KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 29.4g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 2.7g •Węglowodany 80.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g	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	40
• Cytryny	10

Poniedziałek

• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-09-16):
•Energia 2170kcal •Energia 9066.4KJ •Białko 76.7g •Tłuszcz 93.4g •Tłuszcze nasycone 27.9g •Sól 5.9g •Węglowodany 264.7g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 19.8g



Wtorek 2024-09-17

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Wtorek	
Śniadanie •Energia 741.5kcal •Energia 3103.1KJ •Białko 25.1g •Tłuszcz 31.7g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 3.2g •Węglowodany 89g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.5g	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
• Papryka	50
• Ogórek zielony świeży	50
• Arbuz	150
Obiad •Energia 473.8kcal •Energia 1700.6KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 6.6g •Tłuszcze nasycone 1g •Sól 0.4g •Węglowodany 84.9g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 8.4g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Kotlet mielony wieprzowy z kapustą (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 644.4kcal •Energia 2650.2KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 2.1g •Węglowodany 75.4g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 4.2g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek fromage 80g (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10

Wtorek

• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200
• Cukinia w plastrach	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-09-17):
•Energia 1859.7kcal •Energia 7453.8KJ •Białko 72.3g •Tłuszcz 65g •Tłuszcze nasycone 21.2g •Sól 5.7g •Węglowodany 249.3g •Cukry 17.3g •Błonnik pokarmowy 18.1g



Środa 2024-09-18

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Środa



Śniadanie

•Energia 682.9kcal •Energia 2863.6KJ •Białko 29g •Tłuszcz 23.4g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 2.5g •Węglowodany 93.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 9.1g

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
• Sezam (3,5,6,7,8,12)	5
• Wędlina Kurczak Gotowany	60
• Brzoskwinia	120
• Buraki obrane	100
• Roszponka	5



Obiad

•Energia 850.8kcal •Energia 3532.9KJ •Białko 25g •Tłuszcz 29.6g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 124.4g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 4.7g

Ilość g lub ml

• Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (1,3,7,9,10)	300
• Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8)	300
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100



Kolacja

•Energia 951kcal •Energia 3976KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 55.8g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 2.6g •Węglowodany 86.8g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 6.3g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser mozzarella (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Hummus naturalny (11)	80
• Cytryny	10
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200

Środa

• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100
-----------------------------------	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-09-18):
•Energia 2484.7kcal •Energia 10372.5KJ •Białko 78g •Tłuszcz 108.8g •Tłuszcze nasycone 22.8g •Sól 5.7g •Węglowodany 304.5g •Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 20.2g



Czwartek	
 Śniadanie •Energia 699.5kcal •Energia 2897.6KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 27.7g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.6g •Węglowodany 87.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.8g	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
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Ogórek zielony świeży	50
• Śliwki	120
• Pomidor	50
• Rukola	5
 Obiad •Energia 709kcal •Energia 2944.7KJ •Białko 49.8g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 1.1g •Sól 0.1g •Węglowodany 71.5g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	150
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 744.1kcal •Energia 3111.2KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 35.5g •Tłuszcze nasycone 17.1g •Sól 2.8g •Węglowodany 81.3g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 4.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowa ze szpinakiem (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Czwartek

• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami (7)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-09-19):
•Energia 2152.6kcal •Energia 8953.5KJ •Białko 102.3g •Tłuszcz 88.1g •Tłuszcze nasycone 30g •Sól 4.5g •Węglowodany 240.3g •Cukry 30.9g •Błonnik pokarmowy 17.3g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 875.1kcal •Energia 3650.1KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 43.1g •Tłuszcze nasycone 21g •Sól 3.1g •Węglowodany 90.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 20.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek z twarogu śmietankowego 17g (7)	17
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet drobiowy (1,6)	50
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Roszponka	5
• Papryka	50
• Ogórek kiszony krojony	50
 Obiad •Energia 615.6kcal •Energia 2543.9KJ •Białko 29.3g •Tłuszcz 15.5g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.7g •Węglowodany 90.1g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z grzankami (1,7,9)	325
• Filet rybny z miruny gotowany (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Mizeria z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 763.6kcal •Energia 3166.3KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 30.2g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 98.9g •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
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50

Piątek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-09-20):
•Energia 2254.3kcal •Energia 9360.3KJ •Białko 82.7g •Tłuszcz 88.8g •Tłuszcze nasycone 32.6g •Sól 5.1g •Węglowodany 279.6g •Cukry 21.9g •Błonnik pokarmowy 37.2g



Sobota 2024-09-21

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Sobota	
 Śniadanie •Energia 846.3kcal •Energia 3516.5KJ •Białko 38.5g •Tłuszcz 38.9g •Tłuszcze nasycone 15.7g •Sól 3.6g •Węglowodany 88.7g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 8.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Rzodkiewki	50
• Ogórek zielony świeży	50
 Obiad •Energia 607.7kcal •Energia 2546.4KJ •Białko 29.5g •Tłuszcz 13.7g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 96.1g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 10.1g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna pęczak gotowana (1)	200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 609.4kcal •Energia 2554.8KJ •Białko 25.8g •Tłuszcz 24.2g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 4.1g •Węglowodany 75.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek fromage 80g (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40

Sobota

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-09-21):
•Energia 2063.3kcal •Energia 8617.7KJ •Białko 93.9g •Tłuszcz 76.8g •Tłuszcze nasycone 26.6g •Sól 8.2g •Węglowodany 260.1g •Cukry 25.8g •Błonnik pokarmowy 26.3g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 796.7kcal •Energia 3345.4KJ •Białko 35.6g •Tłuszcz 25.4g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 1.4g •Węglowodany 109.7g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 6.6g	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
• Papryka	50
• Rukola	5
• Ogórek zielony świeży	50
• Nektarynka	120
 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 647.8kcal •Energia 2712.6KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 27.6g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 3.6g •Węglowodany 67.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser żółty (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40

Niedziela

• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-09-22):
•Energia 2211.5kcal •Energia 9211.5KJ •Białko 99.6g •Tłuszcz 83.5g •Tłuszcze nasycone 28.3g •Sól 5.5g •Węglowodany 269.9g •Cukry 32.8g •Błonnik pokarmowy 20g



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 2170.9kcal •Energia 9005.1KJ •Białko 86.5g •Tłuszcz 86.3g •Tłuszcze nasycone 27.1g •Sól 5.8g •Węglowodany 266.9g •Cukry 23.4g •Błonnik pokarmowy 22.7g