



Poniedziałek 2024-11-11

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

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 678.9kcal •Energia 2810.4KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 21.3g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.6g •Węglowodany 93.5g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 8.1g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z kaszą manną (1,9)	300
• Kotlet schabowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Marchew 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 - 2024-11-11):
•Energia 2193.7kcal •Energia 9150.8KJ •Białko 82.7g •Tłuszcz 92.7g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 5.9g •Węglowodany 267.1g •Cukry 27.3g •Błonnik pokarmowy 19.9g



Wtorek 2024-11-12

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Wtorek



Śniadanie

•Energia 732.8kcal •Energia 3068.9KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 31.8g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 3.2g •Węglowodany 87.5g
•Cukry 14.2g •Błonnik pokarmowy 6.1g

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
• Mandarynki	60



Obiad

•Energia 903.2kcal •Energia 3751.2KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 31.4g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.6g •Węglowodany 131.8g
•Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 5g

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)	350
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100



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
• Sałata zielona	10

Wtorek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-11-12):
•Energia 2280.5kcal •Energia 9470.3KJ •Białko 76g •Tłuszcz 89.8g •Tłuszcze nasycone 22.3g •Sól 5.9g •Węglowodany 294.7g •Cukry 17g •Błonnik pokarmowy 15.2g



Środa 2024-11-13

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Środa



Śniadanie

•Energia 689kcal •Energia 2889.8KJ •Białko 28.5g •Tłuszcz 23.4g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 2.5g •Węglowodany 95.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 9.2g

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
• Buraki obrane	100
• Roszponka	5
• Gruszki	150



Obiad

•Energia 476.1kcal •Energia 1710.6KJ •Białko 23.9g •Tłuszcz 6.5g •Tłuszcze nasycone 1g •Sól 0.3g •Węglowodany 83.9g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 7.6g

Ilość g lub ml

• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Kotlet mielony wieprzowy z kapustą (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 643.5kcal •Energia 2698.9KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 1.2g •Węglowodany 91.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.9g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	40
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Środa

• Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9,10)	150
--	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-11-13):
•Energia 1808.6kcal •Energia 7299.3KJ •Białko 75.2g •Tłuszcz 51.4g •Tłuszcze nasycone 20.4g •Sól 3.9g •Węglowodany 270.8g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 22.8g



Czwartek 2024-11-14

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Czwartek	
Śniadanie •Energia 690.3kcal •Energia 2858.8KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 27.6g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.6g •Węglowodany 85.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Ogórek zielony świeży	50
• Śliwki	100
• 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 - 2024-11-14):
•Energia 2143.4kcal •Energia 8914.7KJ •Białko 102.2g •Tłuszcz 88g •Tłuszcze nasycone 30g •Sól 4.5g •Węglowodany 238.1g •Cukry 30.9g •Błonnik pokarmowy 17g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 890.6kcal •Energia 3715.1KJ •Białko 29.3g •Tłuszcz 44.6g •Tłuszcze nasycone 18.8g •Sól 3g •Węglowodany 88.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 19.9g	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 z pieca wieprzowy	50
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Roszponka	5
• Papryka	50
• Ogórek kiszony krojony	50
 Obiad •Energia 656.6kcal •Energia 2707KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 96.1g •Cukry 2.4g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z grzankami (1,7,9)	325
• Filet rybny z miruny gotowany (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałatka z buraczków z olejem	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 - 2024-11-15):
•Energia 2310.8kcal •Energia 9588.4KJ •Białko 84.9g •Tłuszcz 92.7g •Tłuszcze nasycone 30.2g •Sól 5.1g •Węglowodany 283.3g •Cukry 22.4g •Błonnik pokarmowy 38.9g



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 591.5kcal •Energia 2481.7KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 12.4g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.5g •Węglowodany 95.2g •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 - 2024-11-16):
•Energia 2047.1kcal •Energia 8553.1KJ •Białko 93.7g •Tłuszcz 75.6g •Tłuszcze nasycone 26.5g •Sól 8.2g •Węglowodany 259.2g •Cukry 25.8g •Błonnik pokarmowy 26.3g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 864.4kcal •Energia 3631.9KJ •Białko 35.9g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 12.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 126.5g •Cukry 57.3g •Błonnik pokarmowy 7.4g	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
• Banany	200
 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 - 2024-11-17):
•Energia 2279.1kcal •Energia 9498KJ •Białko 99.9g •Tłuszcz 83.7g •Tłuszcze nasycone 28.5g •Sól 5.5g •Węglowodany 286.6g •Cukry 60.3g •Błonnik pokarmowy 20.8g



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 2151.9kcal •Energia 8924.9KJ •Białko 87.8g •Tłuszcz 82g •Tłuszcze nasycone 26.4g •Sól 5.6g •Węglowodany 271.4g •Cukry 27.8g •Błonnik pokarmowy 23g