



Poniedziałek

 Śniadanie •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	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Jogurt owocowy (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Pomidor	50
 Obiad •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	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Łazanki z kapustą i mięsem (1)	350
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 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	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Pasta tuńczykowa 90g (3,4,6,7,9)	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 - 2024-08-12):
•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

 Śniadanie •Energia 674.8kcal •Energia 2824.9KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 83.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.1g	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
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Rzodkiewki	50
• Arbuz	150
• Papryka	50
 Obiad •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	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
 Kolacja •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	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
• Ogórek zielony świeży	90

Wtorek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-08-13):
•Energia 1989.9kcal •Energia 8195.9KJ •Białko 94g •Tłuszcz 68.6g •Tłuszcze nasycone 22.4g •Sól 5.5g •Węglowodany 246.9g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 19.7g



Środa 2024-08-14

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Środa



Śniadanie

•Energia 869.8kcal •Energia 3609.4KJ •Białko 31.2g •Tłuszcz 31.1g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 117.5g
•Cukry 23g •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 |
| • 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 |



Obiad

•Energia 680.1kcal •Energia 2842.6KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 10.3g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 130.2g
•Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 12.5g

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 |



Kolacja

•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

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 |
| • Surówka wiosenna (1,3,7) | 200 |

Środa

• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-08-14):
•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

 Śniadanie •Energia 926.3kcal •Energia 3869.8KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 44.8g •Tłuszcze nasycone 18.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 97.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.7g	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
 Obiad •Energia 915.4kcal •Energia 3762.9KJ •Białko 68.2g •Tłuszcz 30.2g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 91.9g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
 Kolacja •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	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	100

Czwartek

• 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 - 2024-08-15):

•Energia 2536kcal •Energia 10540KJ •Białko 137g •Tłuszcz 99.4g •Tłuszcze nasycone 31.7g •Sól 5.9g •Węglowodany 275.7g •Cukry 33.4g •Błonnik pokarmowy 18.7g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 704.5kcal •Energia 2914.6KJ •Białko 27.4g •Tłuszcz 28.5g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 1.6g •Węglowodany 85.5g •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 na jogurcie (3,7)	120
• Roszponka	5
• Ogórek zielony świeży	50
• Pomidor	50
• Śliwki	100
 Obiad •Energia 734.6kcal •Energia 3047.7KJ •Białko 41.3g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.7g •Węglowodany 104.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.7g	Ilość g lub ml
• Zupa porowa (1,9)	300
• Kotlet rybny z miruny smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Sałata zielona z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 697.6kcal •Energia 2912.1KJ •Białko 18.1g •Tłuszcz 33.6g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 2g •Węglowodany 80.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 8.8g	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
• Pomidor	90

Piątek

• Posiłek nocny: Galaretka owocowa

200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-08-16):

•Energia 2136.7kcal •Energia 8874.5KJ •Białko 86.8g •Tłuszcz 80.2g •Tłuszcze nasycone 24.8g •Sól 4.3g •Węglowodany 270.1g
•Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 24g



Sobota

 Śniadanie •Energia 786.3kcal •Energia 3293.5KJ •Białko 38.5g •Tłuszcz 33.6g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 86.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 8.1g	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
 Obiad •Energia 814.3kcal •Energia 3365.6KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 110.4g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Makaron z sosem bolońskim (1,9)	350
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 732.9kcal •Energia 3061.2KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 32.9g •Tłuszcze nasycone 19.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 71.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 17.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	90
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90

Sobota

• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50
---	----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-08-17):
•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 2024-08-18

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Niedziela



Śniadanie

•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

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 |



Obiad

•Energia 952.2kcal •Energia 3950.1KJ •Białko 63.3g •Tłuszcz 42.2g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 80.1g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 7.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa rosół z makaronem (1,9) | 300 |
| • Udo z kurczaka pieczone 1 szt. | 200 |
| • Ziemniaki gotowane | 250 |
| • Surówka z kapusty czerwonej i jabłka | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•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

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 |
| • Sałata zielona | 10 |

Niedziela

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-08-18):
•Energia 2404.8kcal •Energia 10014.2KJ •Białko 127.1g •Tłuszcz 107g •Tłuszcze nasycone 31g •Sól 6.9g •Węglowodany 236.2g
•Cukry 19.2g •Błonnik pokarmowy 19g



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 2335.5kcal •Energia 9628KJ •Białko 105.3g •Tłuszcz 93g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 5.3g •Węglowodany 262.2g •Cukry 22.2g •Błonnik pokarmowy 24.3g