



## Poniedziałek

### Śniadanie

•Energia 871.2kcal •Energia 3638.5KJ •Białko 31.1g •Tłuszcz 45.7g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 88g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.3g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser mozzarella (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Rzodkiewki	50
• Pomidor	50
• Morela	100

### Obiad

•Energia 683.1kcal •Energia 2818.4KJ •Białko 24.2g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 87g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 9.2g

	Ilość g lub ml
• Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (1,3,7,9,10)	300
• Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

### Kolacja

•Energia 705.1kcal •Energia 2959.9KJ •Białko 28.4g •Tłuszcz 30.4g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 2.7g •Węglowodany 81g •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
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60

# Poniedziałek

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

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-08-05):

•Energia 2259.4kcal •Energia 9416.9KJ •Białko 83.7g •Tłuszcz 103.6g •Tłuszcze nasycone 27.7g •Sól 5.6g •Węglowodany 256g  
•Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 19.9g



Wtorek 2024-08-06

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

## Wtorek

### Śniadanie

•Energia 758.6kcal •Energia 3158.7KJ •Białko 28.9g •Tłuszcz 29.9g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 100.9g  
•Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 6.5g

	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 rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Ogórek zielony świeży	50
• Papryka	50

### Obiad

•Energia 857.9kcal •Energia 3559.5KJ •Białko 34.2g •Tłuszcz 37.5g •Tłuszcze nasycone 6.1g •Sól 0.8g •Węglowodany 103.4g  
•Cukry 0.2g •Błonnik pokarmowy 10.4g

	Ilość g lub ml
• Zupa krem z brokułów z grzankami (1,7,9)	325
• Pieczeń rzymska (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

### Kolacja

•Energia 631.4kcal •Energia 2631.6KJ •Białko 24g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 2.1g •Węglowodany 74.7g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 3.7g

	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
• Ogórek zielony świeży	90

# Wtorek

• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru

200

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-08-06):**

•Energia 2247.9kcal •Energia 9349.9KJ •Białko 87.1g •Tłuszcz 94g •Tłuszcze nasycone 26.9g •Sól 4.3g •Węglowodany 279g •Cukry 13.3g •Błonnik pokarmowy 20.6g



# Środa 2024-08-07

P3p

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### Środa

#### Śniadanie

•Energia 752.7kcal •Energia 3149.5KJ •Białko 34.3g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 102g  
•Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 6g

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
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	50
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Rzodkiewki	50
• Pomidor	50
• Roszponka	5

#### Obiad

•Energia 573.7kcal •Energia 2391.5KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 82.2g •Cukry 5.9g •Błonnik pokarmowy 7.7g

Ilość g lub ml

• Pierogi leniwe z bułką tartą (1,3,7)	220
• Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9)	300
• Surówka z marchwi i jabłka z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

#### Kolacja

•Energia 840kcal •Energia 3520.1KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 40.7g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 86.5g •Cukry 15.6g •Błonnik pokarmowy 9.2g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: baton proteinowy żurawinowy 50g (6,7)	50

# Środa

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-08-07):

•Energia 2166.4kcal •Energia 9061KJ •Białko 90.5g •Tłuszcz 82.7g •Tłuszcze nasycone 29.9g •Sól 3.2g •Węglowodany 270.7g •Cukry 54.5g •Błonnik pokarmowy 22.9g

---



Czwartek 2024-08-08

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

## Czwartek

### Śniadanie

•Energia 772.1kcal •Energia 3199.3KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 30.4g •Tłuszcze nasycone 13.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 87.9g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.3g

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
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Ogórek zielony świeży	50
• Pomidor	50
• Arbuz	150
• Rukola	5

### Obiad

•Energia 707.2kcal •Energia 2922.3KJ •Białko 41.9g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.4g •Węglowodany 96.4g •Cukry 2g •Błonnik pokarmowy 7.6g

Ilość g lub ml

• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

### Kolacja

•Energia 819.4kcal •Energia 3426.3KJ •Białko 42g •Tłuszcz 39.9g •Tłuszcze nasycone 18g •Sól 3.7g •Węglowodany 73.6g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 3.4g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	40
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)	100
• Cytryny	10

# Czwartek

• 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 - 2024-08-08):

•Energia 2298.7kcal •Energia 9547.9KJ •Białko 119.6g •Tłuszcz 88g •Tłuszcze nasycone 33.6g •Sól 5.7g •Węglowodany 257.9g  
•Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 16.2g





Piątek 2024-08-09

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

## Piątek

### Śniadanie

•Energia 1183.8kcal •Energia 4905.6KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 71.9g •Tłuszcze nasycone 29g •Sól 2.2g •Węglowodany 92.9g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 20.9g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	40
• Ser mozzarella (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet drobiowy (1,6)	50
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Papryka czerwona świeża	50
• Roszponka	5
• Cukinia gotowana na parze	100

### Obiad

•Energia 660.6kcal •Energia 2723.9KJ •Białko 32.9g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 1.6g •Węglowodany 89.2g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 5.7g

Ilość g lub ml

• Zupa ogórkowa z ryżem (1,7,9)	450
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Mizeria z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

### Kolacja

•Energia 787.8kcal •Energia 3284.1KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 31.8g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 2g •Węglowodany 98.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 9.8g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	50
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10

# Piątek

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

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-08-09):

•Energia 2632.2kcal •Energia 10913.6KJ •Białko 99.3g •Tłuszcz 122.9g •Tłuszcze nasycone 42.2g •Sól 5.8g •Węglowodany 280.7g  
•Cukry 21.4g •Błonnik pokarmowy 36.5g



# Sobota 2024-08-10

P3p

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### Sobota

#### Śniadanie

•Energia 858.7kcal •Energia 3567.5KJ •Białko 34.1g •Tłuszcz 40.6g •Tłuszcze nasycone 15.9g •Sól 3.5g •Węglowodany 91g •Cukry 25.5g •Błonnik pokarmowy 9.5g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser żółty (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Rzodkiewki	50
• Jabłka	180

#### Obiad

•Energia 675.3kcal •Energia 2787.6KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.4g •Węglowodany 110.2g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 11.7g

	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1)	250
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

#### Kolacja

•Energia 767.7kcal •Energia 3088.1KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 35g •Tłuszcze nasycone 17.9g •Sól 5.1g •Węglowodany 70.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.2g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Cytryny	10

# Sobota

• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-08-10):

•Energia 2301.7kcal •Energia 9443.2KJ •Białko 94.1g •Tłuszcz 91.9g •Tłuszcze nasycone 35.9g •Sól 9g •Węglowodany 271.3g •Cukry 28.9g •Błonnik pokarmowy 26.4g



# Niedziela 2024-08-11

P3p

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### Niedziela

#### Śniadanie

•Energia 792.1kcal •Energia 3301.9KJ •Białko 41.6g •Tłuszcz 29.7g •Tłuszcze nasycone 13.3g •Sól 1.5g •Węglowodany 92g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7g

	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
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Papryka czerwona świeża	50
• Pomidor	50
• Rukola	5
• Nektarynka	120

#### Obiad

•Energia 814.9kcal •Energia 3354.2KJ •Białko 34.7g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 103.2g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 9g

	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Kotlet schabowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

#### Kolacja

•Energia 771.5kcal •Energia 3218.8KJ •Białko 18.8g •Tłuszcz 42.8g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 2.4g •Węglowodany 75.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek z twaróżku śmietankowego 17g (7)	17
• Herbata bez cukru	250
• Hummus naturalny (11)	80
• Sałata zielona	10

# Niedziela

• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-08-11):

•Energia 2378.5kcal •Energia 9874.9KJ •Białko 95.2g •Tłuszcz 103g •Tłuszcze nasycone 26.3g •Sól 4.5g •Węglowodany 270.8g  
•Cukry 12.9g •Błonnik pokarmowy 21g



# 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 2326.4kcal •Energia 9658.2KJ •Białko 95.6g •Tłuszcz 98g •Tłuszcze nasycone 31.8g •Sól 5.4g •Węglowodany 269.5g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 23.4g