



Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 866kcal •Energia 3601.1KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 41.5g •Tłuszcze nasycone 12.2g •Sól 1.8g •Węglowodany 85.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 16.7g

	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 drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90

Obiad

•Energia 795kcal •Energia 2734.3KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 0.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 44.2g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 7.5g

	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 636.4kcal •Energia 2460.5KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 3.5g •Węglowodany 80.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.8g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-22):

•Energia 2297.4kcal •Energia 8795.9KJ •Białko 94.4g •Tłuszcz 94g •Tłuszcze nasycone 23.9g •Sól 6.2g •Węglowodany 211g •Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 28g






Wtorek 2024-04-23

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Wtorek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 710.3kcal •Energia 2972.7KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 24.1g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 91.4g •Cukry 20.9g •Błonnik pokarmowy 7.6g	
• 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
• Sałata zielona	10
• Jabłka	150
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 575.4kcal •Energia 2386KJ •Białko 39.4g •Tłuszcz 12.4g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 77.9g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 591.8kcal •Energia 2356.4KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 3g •Węglowodany 65.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250

Wtorek

• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-23):

•Energia 1877.4kcal •Energia 7715.2KJ •Białko 96.8g •Tłuszcz 60.2g •Tłuszcze nasycone 21.1g •Sól 4.6g •Węglowodany 234.4g
•Cukry 21.8g •Błonnik pokarmowy 19g






Środa 2024-04-24

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Środa

	Ilość g lub ml
 Śniadanie	
•Energia 795.1kcal •Energia 3314.1KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 3g •Węglowodany 115.2g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 6.4g	
• 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
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem	200
 Obiad	
•Energia 645kcal •Energia 2687.2KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 16g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 1g •Węglowodany 97.9g •Cukry 13.6g •Błonnik pokarmowy 3.5g	
• Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7)	220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja	
•Energia 715.9kcal •Energia 2998KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 33.7g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 1.8g •Węglowodany 74.8g •Cukry 10.5g •Błonnik pokarmowy 6.1g	

Środa

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: mandarynki 150g	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-24):

•Energia 2155.9kcal •Energia 8999.3KJ •Białko 85g •Tłuszcz 76.5g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 5.9g •Węglowodany 287.8g •Cukry 47.1g •Błonnik pokarmowy 16.1g



Czwartek 2024-04-25


P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Czwartek

	Ilość g lub ml
🍳 Śniadanie •Energia 872.6kcal •Energia 3643.8KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 44.7g •Tłuszcze nasycone 18.3g •Sól 2.6g •Węglowodany 84.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.9g	
• 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
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
🍲 Obiad •Energia 890.3kcal •Energia 3682.8KJ •Białko 57.1g •Tłuszcz 31.2g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 102g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 13.4g	Ilość g lub ml
• Zupa fasolowa z makaronem (1)	300

Czwartek

• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 650.9kcal •Energia 2726.9KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 21.6g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 2.8g •Węglowodany 84.7g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 6.8g	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
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-25):

•Energia 2413.8kcal •Energia 10053.6KJ •Białko 123.7g •Tłuszcz 97.6g •Tłuszcze nasycone 32.2g •Sól 5.8g •Węglowodany 271.6g
•Cukry 22.5g •Błonnik pokarmowy 26.1g



Piątek 2024-04-26



P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Piątek

 Śniadanie •Energia 727kcal •Energia 3031.7KJ •Białko 23.4g •Tłuszcz 28.6g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.3g •Węglowodany 98.9g •Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 11.4g	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
• Pasta z ciecierzycy	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90

Piątek

• Mandarynki	65
 Obiad •Energia 690.9kcal •Energia 2838.7KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 1g •Węglowodany 90.3g •Cukry 4.2g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 683.1kcal •Energia 2828.8KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 29.3g •Tłuszcze nasycone 13.3g •Sól 2.5g •Węglowodany 66g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-26):

•Energia 2101kcal •Energia 8699.2KJ •Białko 93.4g •Tłuszcz 80.9g •Tłuszcze nasycone 25.3g •Sól 4.9g •Węglowodany 255.2g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 24.4g




Sobota 2024-04-27



P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Sobota

 Śniadanie •Energia 643.6kcal •Energia 2693.8KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 2.7g •Węglowodany 85.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20

Sobota

• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sok wielowocowy 200ml	200
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 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
• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-27):

•Energia 2190.8kcal •Energia 9120.7KJ •Białko 90.2g •Tłuszcz 86.3g •Tłuszcze nasycone 33.6g •Sól 4.4g •Węglowodany 267.5g
•Cukry 13.3g •Błonnik pokarmowy 34.5g




Niedziela 2024-04-28

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Niedziela

 Śniadanie •Energia 703.8kcal •Energia 2741.8KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 25.8g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 3.2g •Węglowodany 94g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.2g	Ilość g lub ml
--	----------------

Niedziela

• 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
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 900.3kcal •Energia 3700.9KJ •Białko 43.8g •Tłuszcz 46.4g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 0.1g •Węglowodany 76.2g •Cukry 4.4g •Błonnik pokarmowy 7.3g	
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Udko z kurczaka pieczone (1,5,7,8,9,10)	250
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 526.5kcal •Energia 2212KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 67.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.3g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-28):

•Energia 2130.5kcal •Energia 8654.7KJ •Białko 96.1g •Tłuszcz 86.5g •Tłuszcze nasycone 26.9g •Sól 4.7g •Węglowodany 237.4g •Cukry 14.4g •Błonnik pokarmowy 15.8g



Tabela alergenów

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

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 porcję w jadłospisie:

•Energia 2166.7kcal •Energia 8862.7KJ •Białko 97.1g •Tłuszcz 83.1g •Tłuszcz nasycone 26.4g •Sól 5.2g •Węglowodany 252.1g •Cukry 21.2g •Błonnik pokarmowy 23.4g