



## 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 - 2024-05-20):

•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 2024-05-21

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

## Wtorek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 692.8kcal •Energia 2900.8KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 88.6g •Cukry 20.9g •Błonnik pokarmowy 8g	
• 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
• Rzodkiewki	90
 <b>Obiad</b> •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
 <b>Kolacja</b> •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 - 2024-05-21):

•Energia 1859.9kcal •Energia 7643.2KJ •Białko 95.8g •Tłuszcz 60.1g •Tłuszcze nasycone 21.1g •Sól 4.6g •Węglowodany 231.6g  
•Cukry 21.8g •Błonnik pokarmowy 19.4g



## Środa 2024-05-22

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

## Środa

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 763.9kcal •Energia 3183.5KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 26.7g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 3g •Węglowodany 107.6g •Cukry 15.8g •Błonnik pokarmowy 6g	
• 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	200
<b>Obiad</b> •Energia 720.4kcal •Energia 3007.8KJ •Białko 14.2g •Tłuszcz 11.9g •Tłuszcze nasycone 5.5g •Sól 0.9g •Węglowodany 142.3g •Cukry 16.7g •Błonnik pokarmowy 4.4g	Ilość g lub ml
• Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Ryż biały z jabłkami prażonymi (7)	350
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
<b>Kolacja</b> •Energia 864.5kcal •Energia 3622.4KJ •Białko 31.9g •Tłuszcz 46.8g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 2g •Węglowodany 80.5g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml

## 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
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-22):

•Energia 2348.7kcal •Energia 9813.7KJ •Białko 71.3g •Tłuszcz 85.4g •Tłuszcze nasycone 23.9g •Sól 5.9g •Węglowodany 330.4g  
•Cukry 32.6g •Błonnik pokarmowy 16.7g



## Czwartek 2024-05-23

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

## Czwartek

### 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 789.1kcal •Energia 3283.2KJ •Białko 39.8g •Tłuszcz 29.5g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 104g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 15g

• Zupa fasolowa z makaronem (1)	300
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)	150

## Czwartek

• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •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 - 2024-05-23):

•Energia 2312.5kcal •Energia 9654KJ •Białko 106.4g •Tłuszcz 95.8g •Tłuszcze nasycone 32.1g •Sól 5.7g •Węglowodany 273.6g  
•Cukry 25.7g •Błonnik pokarmowy 27.7g




## Piątek 2024-05-24



P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

## Piątek

 <b>Śniadanie</b> •Energia 748.4kcal •Energia 3119.9KJ •Białko 23.7g •Tłuszcz 28.9g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.3g •Węglowodany 103.5g •Cukry 18.5g •Błonnik pokarmowy 12g	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
• Kiwi	85

# Piątek

 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
•Energia 677.6kcal •Energia 2794.4KJ •Białko 28.7g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 1.1g •Węglowodany 101.4g •Cukry 6.6g •Błonnik pokarmowy 9.1g	
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Kotlet rybny z miruny smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 <b>Kolacja</b>	Ilość g lub ml
•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	
• 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 - 2024-05-24):

•Energia 2109.1kcal •Energia 8743.2KJ •Białko 91.2g •Tłuszcz 76.5g •Tłuszcze nasycone 25.4g •Sól 4.9g •Węglowodany 270.9g  
•Cukry 25.1g •Błonnik pokarmowy 25g




## Sobota 2024-05-25



P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

# Sobota

 <b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•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	
• Chleb pszenny (1)	60
• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250

## Sobota

• Sok wielowocowy 200ml	200
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <b>Obiad</b> •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
 <b>Kolacja</b> •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 - 2024-05-25):

•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 2024-05-26



Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Niedziela

 <b>Śniadanie</b> •Energia 696.7kcal •Energia 2893KJ •Białko 25.1g •Tłuszcz 34.5g •Tłuszcze nasycone 14.2g •Sól 3.7g •Węglowodany 72.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	60

# Niedziela

• Chleb graham (1)	40
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Parówka drobiowa	50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
 <b>Obiad</b> •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	Ilość g lub ml
• 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
 <b>Kolacja</b> •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	Ilość g lub ml
• 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 - 2024-05-26):

•Energia 2123.4kcal •Energia 8805.9KJ •Białko 96g •Tłuszcz 95.2g •Tłuszcze nasycone 29.2g •Sól 5.2g •Węglowodany 215.9g •Cukry 14.4g •Błonnik pokarmowy 15.4g



## 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 <sub>2</sub>
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

## Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2177.4kcal •Energia 8939.5KJ •Białko 92.2g •Tłuszcz 84.8g •Tłuszcze nasycone 27g •Sól 5.3g •Węglowodany 257.3g •Cukry 20.5g •Błonnik pokarmowy 23.8g