



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 (3,4,9)	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 - 2024-10-07):

•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 2024-10-08

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Wtorek

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 763kcal •Energia 3191.7KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 33.8g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 89.1g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 8.5g	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
• Szyńka Dębową wieprzowa (6,7)	40
• Rzodkiewki	50
• Papryka	50
• Jabłka	180
 Obiad •Energia 643.2kcal •Energia 2644.9KJ •Białko 38.4g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 76.8g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 627.7kcal •Energia 2503.8KJ •Białko 31.9g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 3.1g •Węglowodany 68.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Wtorek

• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

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

•Energia 2033.8kcal •Energia 8340.5KJ •Białko 100g •Tłuszcz 75.8g •Tłuszcze nasycone 21.7g •Sól 4.6g •Węglowodany 234.6g •Cukry 24g •Błonnik pokarmowy 20.1g



Środa 2024-10-09

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Środa

Śniadanie

•Energia 870.4kcal •Energia 3611.9KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 31.1g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 117.6g
•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) (1,4,5,8,9,10)	100
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Ogórek kiszony krojony	50
• Roszponka	10
• 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
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10

Środa

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-10-09):

•Energia 2377.8kcal •Energia 9925.2KJ •Białko 83g •Tłuszcz 85.3g •Tłuszcze nasycone 23.4g •Sól 3.9g •Węglowodany 328.4g •Cukry 46.9g •Błonnik pokarmowy 25.6g



Czwartek 2024-10-10

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Czwartek

Śniadanie

•Energia 942.1kcal •Energia 3936.2KJ •Białko 36.2g •Tłuszcz 44.9g •Tłuszcze nasycone 18.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 101.6g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 8.3g

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
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Papryka	50
• Ogórek zielony świeży	50
• Brzoskwinia	150
• Rukola	10

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 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

Czwartek

• Twarożek z maślanką (7)	100
• 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 - 2024-10-10):

•Energia 2308.2kcal •Energia 9642.9KJ •Białko 99.7g •Tłuszcz 87.8g •Tłuszcze nasycone 31.5g •Sól 6.6g •Węglowodany 286g •Cukry 34.2g •Błonnik pokarmowy 20.4g



Piątek 2024-10-11

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Piątek

Śniadanie

•Energia 705.1kcal •Energia 2917.2KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 28.5g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 1.6g •Węglowodany 85.6g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.6g

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
• Pasta jajeczna na jogurcie (3,7)	120
• Roszponka	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Pomidor	50
• Śliwki	100

Obiad

•Energia 726.6kcal •Energia 2998.8KJ •Białko 37.7g •Tłuszcz 22.3g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 96g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 9.4g

Ilość g lub ml

• Zupa porowa (1,9)	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

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

Piątek

• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-10-11):

•Energia 2129.3kcal •Energia 8828.1KJ •Białko 83.3g •Tłuszcz 84.4g •Tłuszcze nasycone 24.7g •Sól 4.8g •Węglowodany 261.9g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 24.8g



Sobota 2024-10-12

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

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

Sobota

• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-10-12):

•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 2024-10-13

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Niedziela

Śniadanie

•Energia 835.1kcal •Energia 3479.2KJ •Białko 38g •Tłuszcz 35.1g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 3.9g •Węglowodany 94g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 8g

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	10
• Gruszki	180

Obiad

•Energia 904.2kcal •Energia 3749.5KJ •Białko 61.9g •Tłuszcz 42.1g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 1.3g •Węglowodany 69.3g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 6.9g

Ilość g lub ml

• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udo z kurczaka pieczone 1 szt.	200
• Ziemniaki gotowane	200
• 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
• Szyńka Dębową wieprzowa (6,7)	60

Niedziela

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-10-13):

•Energia 2391.4kcal •Energia 9959.6KJ •Białko 125.7g •Tłuszcz 107.1g •Tłuszcz nasycone 31.1g •Sól 6.9g •Węglowodany 234.5g •Cukry 19.2g •Błonnik pokarmowy 19.7g



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 2306.3kcal •Energia 9506.4KJ •Białko 100.1g •Tłuszcz 93g •Tłuszcz nasycone 27.7g •Sól 5.4g •Węglowodany 260.5g •Cukry 24.5g •Błonnik pokarmowy 24.8g