



Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 802.8kcal •Energia 3157.5KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.6g •Węglowodany 99g •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 846.3kcal •Energia 3501KJ •Białko 35.5g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 124g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 11.8g

	Ilość g lub ml
• Zupa grochowa z ziemniakami (1,9)	300
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem (1,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 584.5kcal •Energia 2433KJ •Białko 21.1g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 2.9g •Węglowodany 72.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.1g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Poniedziałek

• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Mus jaglanka z jagodą (1)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-08-26):

•Energia 2233.6kcal •Energia 9091.5KJ •Białko 87.9g •Tłuszcz 80.6g •Tłuszcze nasycone 24.9g •Sól 4.7g •Węglowodany 295.4g
•Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 23.5g



Wtorek 2024-08-27

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Wtorek

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 777kcal •Energia 3211KJ •Białko 47.7g •Tłuszcz 30g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.6g •Węglowodany 78.6g •Cukry 2g •Błonnik pokarmowy 6.7g	Ilość g lub ml
• Siekane kotleciki drobiowe z serem i pietruszką (1,3,7)	100
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka meksykańska	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 593.9kcal •Energia 2488KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 2.1g •Węglowodany 72.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Filet drobiowy zapiekany	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90

Wtorek

• Posiłek nocny: Galaretka owocowa

200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-08-27):

•Energia 2045.7kcal •Energia 8523.9KJ •Białko 104.2g •Tłuszcz 78g •Tłuszcze nasycone 27.3g •Sól 5g •Węglowodany 234.8g •Cukry 22g •Błonnik pokarmowy 16.1g



Środa 2024-08-28

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Środa

Śniadanie

•Energia 764.5kcal •Energia 3186.5KJ •Białko 25.8g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 2.3g •Węglowodany 107.3g
•Cukry 13g •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
• Ogórek kiszony krojony	50
• Pomidor	50
• Roszponka	5
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Obiad

•Energia 892.1kcal •Energia 3715.5KJ •Białko 36.7g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.7g •Węglowodany 122g •Cukry 9.3g •Błonnik pokarmowy 13g

Ilość g lub ml

• Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	250
• Kasza gryczana gotowana	200
• Surówka wielowarzywna	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 1002.6kcal •Energia 4177.2KJ •Białko 34.6g •Tłuszcz 64.6g •Tłuszcze nasycone 12.3g •Sól 2.4g •Węglowodany 68.1g
•Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 7.1g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Hummus naturalny (11)	80
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Środa

• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Orzechy mix (5,8)	35

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-08-28):

•Energia 2659.3kcal •Energia 11079.2KJ •Białko 97.1g •Tłuszcz 116.1g •Tłuszcze nasycone 25.5g •Sól 5.5g •Węglowodany 297.3g
•Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 26.9g



Czwartek 2024-08-29

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Czwartek

Śniadanie

•Energia 867.3kcal •Energia 3620.7KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 44.6g •Tłuszcze nasycone 18.3g •Sól 3.5g •Węglowodany 83.5g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.5g

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	12
• Parówka drobiowa	100
• Papryka czerwona świeża	50
• Ogórek kiszony krojony	50
• Rukola	5

Obiad

•Energia 607.6kcal •Energia 2523.6KJ •Białko 11.5g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 109.2g
•Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 6.9g

Ilość g lub ml

• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	250
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 828.6kcal •Energia 3461.7KJ •Białko 38.8g •Tłuszcz 32.6g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.7g •Węglowodany 90g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 16.2g

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

Czwartek

• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-08-29):

•Energia 2303.5kcal •Energia 9606KJ •Białko 85.1g •Tłuszcz 92.1g •Tłuszcze nasycone 34.6g •Sól 5.3g •Węglowodany 282.7g •Cukry 46.5g •Błonnik pokarmowy 28.6g



Piątek 2024-08-30

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Piątek

Śniadanie

•Energia 775.8kcal •Energia 3234.9KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 28.8g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.3g •Węglowodany 109.7g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 13.1g

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
• Pasta z ciecierzycy	100
• Ogórek zielony świeży	50
• Roszponka	5
• Pomidor	50
• Brzoskwinia	120

Obiad

•Energia 787.9kcal •Energia 3235.2KJ •Białko 33.5g •Tłuszcz 29.7g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.6g •Węglowodany 97.8g •Cukry 5.2g •Błonnik pokarmowy 9.1g

Ilość g lub ml

• Zupa pieczarkowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 621kcal •Energia 2571.1KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 25.5g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 3.1g •Węglowodany 74.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.6g

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

Piątek

• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml

330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-08-30):

•Energia 2184.6kcal •Energia 9041.2KJ •Białko 83.3g •Tłuszcz 83.9g •Tłuszcze nasycone 23.6g •Sól 5g •Węglowodany 282.4g •Cukry 15.2g •Błonnik pokarmowy 29.8g



Sobota 2024-08-31

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Sobota

Śniadanie

•Energia 682.3kcal •Energia 2863.6KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 9.4g •Sól 1.3g •Węglowodany 96.1g •Cukry 30.6g •Błonnik pokarmowy 7.6g

	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
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Papryka	50
• Banany	150
• Rzodkiewki	50

Obiad

•Energia 744.6kcal •Energia 3090.9KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 106.7g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 9g

	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 823.2kcal •Energia 3427.4KJ •Białko 16.6g •Tłuszcz 49.3g •Tłuszcze nasycone 18.7g •Sól 2.6g •Węglowodany 71.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 17.5g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	90
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta tuńczykowa 90g (3,4,9)	90
• 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 - 2024-08-31):

•Energia 2250.1kcal •Energia 9381.9KJ •Białko 77.3g •Tłuszcz 93.4g •Tłuszcze nasycone 32.3g •Sól 4.6g •Węglowodany 274.1g
•Cukry 32.2g •Błonnik pokarmowy 34g



Niedziela 2024-09-01

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Niedziela

Śniadanie

•Energia 731.9kcal •Energia 3043.2KJ •Białko 33.5g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 14.9g •Sól 3.1g •Węglowodany 82.9g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.1g

	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
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Ogórek kiszony krojony	50
• Rukola	5
• Pomidor	50

Obiad

•Energia 970.3kcal •Energia 4019KJ •Białko 62.3g •Tłuszcz 44.6g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 82.2g •Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 6.7g

	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Udo z kurczaka pieczone 1 szt.	200
• Ziemniaki gotowane	200
• Marchew z groszkiem gotowana na parze bez tłuszczu (1)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 538.9kcal •Energia 2260.7KJ •Białko 21.8g •Tłuszcz 19.1g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 69.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser żółty (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	60
• Sałata zielona	10

Niedziela

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-09-01):

•Energia 2241.1kcal •Energia 9323KJ •Białko 117.6g •Tłuszcz 96g •Tłuszcze nasycone 33.6g •Sól 7g •Węglowodany 234.4g •Cukry 14.1g •Błonnik pokarmowy 16.8g



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 2274kcal •Energia 9435.2KJ •Białko 93.2g •Tłuszcz 91.4g •Tłuszcze nasycone 28.8g •Sól 5.3g •Węglowodany 271.6g •Cukry 23.7g •Błonnik pokarmowy 25.1g