



Poniedziałek 2024-06-10

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 792.9kcal •Energia 3321KJ •Białko 27g •Tłuszcz 39.2g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 4.4g •Węglowodany 85.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	90
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90

Drugie śniadanie

•Energia 73.3kcal •Energia 311.5KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 17.8g •Cukry 16.5g •Błonnik pokarmowy 1.3g

• Banany	120
----------	-----

Obiad

•Energia 909.8kcal •Energia 3789.5KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 25.3g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 147.1g •Cukry 12.4g •Błonnik pokarmowy 4.7g

• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)	400
• Makaron z twarogiem (1,4,7,8)	350
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
• Jabłka prażone	100

Podwieczorek

•Energia 73.3kcal •Energia 311.5KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 17.8g •Cukry 16.5g •Błonnik pokarmowy 1.3g

• Banany	120
----------	-----

Kolacja

•Energia 519.4kcal •Energia 2191.2KJ •Białko 23.9g •Tłuszcz 16g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 72.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.5g

• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15

Poniedziałek

• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-06-10):

•Energia 2368.7kcal •Energia 9924.6KJ •Białko 78.3g •Tłuszcz 80.9g •Tłuszcze nasycone 28.5g •Sól 6.4g •Węglowodany 340.7g
•Cukry 55.3g •Błonnik pokarmowy 16.8g



Wtorek 2024-06-11

Dieta podstawowa



Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Wtorek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 719.2kcal •Energia 3007KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.7g •Węglowodany 100.3g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 6g	
• Chleb pszenny (1)	90
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
Drugie śniadanie •Energia 55.8kcal •Energia 234.8KJ •Białko 2.5g •Tłuszcz 2.8g •Tłuszcze nasycone 0.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 6.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.1g	Ilość g lub ml
• Sałatka z kalafiolem i kukurydzą (1,3,7)	100
Obiad •Energia 937.9kcal •Energia 3869.8KJ •Białko 49.9g •Tłuszcz 34.1g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 111.8g •Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 11.5g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Sos pieczeniowy (1)	100

Wtorek

• Surówka meksykańska	120
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Podwieczorek •Energia 189.8kcal •Energia 798.4KJ •Białko 5g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 35.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Budyń śmietankowy (7)	200
 Kolacja •Energia 609.4kcal •Energia 2545.9KJ •Białko 19.3g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 1.6g •Węglowodany 78.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,10)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-06-11):

•Energia 2512.1kcal •Energia 10455.9KJ •Białko 103.4g •Tłuszcz 89g •Tłuszcze nasycone 27.2g •Sól 4g •Węglowodany 332.6g •Cukry 24.9g •Błonnik pokarmowy 24.1g




Środa 2024-06-12

Dieta podstawowa





Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Środa

 Śniadanie •Energia 742.4kcal •Energia 3118.3KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 102.2g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 5.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	90
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10

Środa

• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 85.5kcal •Energia 361.5KJ •Białko 2.3g •Tłuszcz 1.7g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0.2g •Węglowodany 15g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	25
 Obiad •Energia 999.3kcal •Energia 4172.5KJ •Białko 40.2g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 155.1g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	400
• Pulpet drobiowy duszony w sosie pomidorowym 2 szt. (1,3,7)	150
• Makaron gotowany świderki (1)	250
• Surówka porowa (3,10)	120
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Podwieczorek •Energia 238.5kcal •Energia 1000.5KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 6.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 20g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany waniliowy (7)	150
 Kolacja •Energia 526.3kcal •Energia 2215.1KJ •Białko 21.8g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 2.8g •Węglowodany 71.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-06-12):

•Energia 2591.9kcal •Energia 10867.9KJ •Białko 126g •Tłuszcz 72.1g •Tłuszcze nasycone 26g •Sól 5.9g •Węglowodany 363.9g •Cukry 22.5g •Błonnik pokarmowy 17.2g



Czwartek 2024-06-13

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Czwartek

Śniadanie

•Energia 718.6kcal •Energia 2990KJ •Białko 29.3g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 13g •Sól 1.9g •Węglowodany 88.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.6g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	90
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Sałatka z brokułem i kukurydzą (1,3,7)	100

Drugie śniadanie

•Energia 339kcal •Energia 1433KJ •Białko 8.5g •Tłuszcz 6.9g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.7g •Węglowodany 61.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.8g

Ilość g lub ml

• Bułka drożdżowa (1,3,7)	100
---------------------------	-----

Obiad

•Energia 802.1kcal •Energia 3351.4KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 14.7g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 1.3g •Węglowodany 140g •Cukry 7.6g •Błonnik pokarmowy 11.3g

Ilość g lub ml

• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	180
• Ryż biały gotowany	250
• Surówka obiadowa z czerwonej kapusty (1,3,4,5,6,7,8,9,10,11)	120
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250

Podwieczorek

•Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

• Jogurt naturalny (7)	100
------------------------	-----

Kolacja

•Energia 527.3kcal •Energia 2220.6KJ •Białko 21.7g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 68g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.8g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina filet gotowany z kurczaka (6,10)	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Czwartek

• Ogórek zielony świeży 90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-06-13):

•Energia 2451kcal •Energia 10262KJ •Białko 91.2g •Tłuszcz 72.1g •Tłuszcze nasycone 29.7g •Sól 6.4g •Węglowodany 368.2g •Cukry 17.6g •Błonnik pokarmowy 23.5g



Piątek 2024-06-14

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Piątek

Śniadanie Ilość g lub ml

•Energia 717.4kcal •Energia 3015.9KJ •Białko 30.8g •Tłuszcz 29.3g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 85.3g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6g

• Chleb pszenny (1) 90

• Chleb graham (1) 30

• Masło ekstra 82% (7) 15

• Ser mozzarella (7) 60

• Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250

• Sałata zielona 10

• Papryka czerwona świeża 90

Drugie śniadanie Ilość g lub ml

•Energia 43.8kcal •Energia 183.1KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10.6g •Cukry 8.8g
•Błonnik pokarmowy 1.8g

• Jabłka 120

Obiad Ilość g lub ml

•Energia 649.3kcal •Energia 2663.1KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 17.1g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 96.8g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 8.4g

• Zupa zacierkowa (1,3,9) 400

• Ziemniaki gotowane 250



• Sos koperkowy (1,7) 100

• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120

• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250

• Jajko gotowane na twardo (2 szt) (3) 100

Piątek

 Podwieczorek	Ilość g lub ml
•Energia 65.5kcal •Energia 274.2KJ •Białko 1g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 0g	
• Galaretka owocowa	200
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 603.7kcal •Energia 2540.3KJ •Białko 34.4g •Tłuszcz 18.9g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 75.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.5g	
• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) (4,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-06-14):

•Energia 2079.7kcal •Energia 8676.5KJ •Białko 94g •Tłuszcz 65.7g •Tłuszcze nasycone 25.6g •Sól 3.5g •Węglowodany 283.2g •Cukry 30g •Błonnik pokarmowy 20.7g




Sobota 2024-06-15

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Sobota

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 741kcal •Energia 3112.1KJ •Białko 34.1g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 18.1g •Sól 4.4g •Węglowodany 81.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.9g	
• Chleb pszenny (1)	90
• Chleb graham (1)	30
• Ser żółty (7)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90

Sobota

	Ilość g lub ml
Drugie śniadanie •Energia 241.5kcal •Energia 1011KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 0g •Węglowodany 4.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
Obiad •Energia 811.3kcal •Energia 3349.7KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.5g •Węglowodany 126.7g •Cukry 11.3g •Błonnik pokarmowy 13.9g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	400
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	370
• Surówka z selera i jabłka z jogurtem (7,9)	120
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
Podwieczorek •Energia 54kcal •Energia 228KJ •Białko 2g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g	Ilość g lub ml
• Sok wieloowocowy 200ml	200
Kolacja •Energia 595.1kcal •Energia 2479KJ •Białko 19.5g •Tłuszcz 26.2g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 2.7g •Węglowodany 72.1g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 5.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-06-15):

•Energia 2443kcal •Energia 10179.8KJ •Białko 101.6g •Tłuszcz 97.1g •Tłuszcze nasycone 40.7g •Sól 7.5g •Węglowodany 296.4g •Cukry 23.7g •Błonnik pokarmowy 26.6g



Niedziela 2024-06-16

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Niedziela

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 705.4kcal •Energia 2964.8KJ •Białko 37.4g •Tłuszcz 22.8g •Tłuszcze nasycone 12.9g •Sól 1.6g •Węglowodany 90g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.5g	
• Chleb pszenny (1)	90
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek ze szczypiorkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 207kcal •Energia 858.5KJ •Białko 3.6g •Tłuszcz 12g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 14g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 14.5g	
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 866.7kcal •Energia 3544.1KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 33.5g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 103g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 6.7g	
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony (1,3)	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Mizeria z jogurtem (7)	120
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Podwieczerek	Ilość g lub ml
•Energia 134.7kcal •Energia 856.6KJ •Białko 5g •Tłuszcz 2.7g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0g •Węglowodany 39.4g •Cukry 0.4g •Błonnik pokarmowy 1g	
• Jogurt owocowy (7)	100
• Wafle ryżowe	30
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 502.6kcal •Energia 2119.7KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 15.9g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 2.9g •Węglowodany 68.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.9g	
• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10

• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-16):

•Energia 2416.4kcal •Energia 10343.6KJ •Białko 105.6g •Tłuszcz 86.9g •Tłuszcze nasycone 35.2g •Sól 5.3g •Węglowodany 315g
•Cukry 12.2g •Błonnik pokarmowy 31.6g



Tabela alergenów

Dieta podstawowa

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 SO2
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2409kcal •Energia 10101.5KJ •Białko 100g •Tłuszcz 80.5g •Tłuszcze nasycone 30.4g •Sól 5.6g •Węglowodany 328.6g •Cukry 26.6g •Błonnik pokarmowy 22.9g