



Poniedziałek 2024-07-29

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Poniedziałek

### Śniadanie

•Energia 708.1kcal •Energia 2958.1KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 1.6g •Węglowodany 88.2g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.6g

	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 drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

### Drugie śniadanie

•Energia 191.2kcal •Energia 801.2KJ •Białko 4.8g •Tłuszcz 9.2g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0g •Węglowodany 22g •Cukry 4.4g  
•Błonnik pokarmowy 1.4g

• Baton zbożowy 5 orzechów 40g (1,7,8)	40
--	----

### Obiad

•Energia 1081.8kcal •Energia 4438.3KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 37.7g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 154g  
•Cukry 4.5g •Błonnik pokarmowy 9.7g

• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	400
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Makaron gotowany świderki z tłuszczem (1)	250
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	120
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250

### Podwieczorek

•Energia 90kcal •Energia 376KJ •Białko 2.5g •Tłuszcz 2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

• Jogurt owocowy (7)	100
----------------------	-----

### Kolacja

•Energia 576.6kcal •Energia 2408.1KJ •Białko 23.7g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 3.5g •Węglowodany 68.1g  
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.9g

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

# Poniedziałek

• Ser żółty (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-29):

•Energia 2647.7kcal •Energia 10981.7KJ •Białko 90.9g •Tłuszcz 100g •Tłuszcze nasycone 31.2g •Sól 5.5g •Węglowodany 347.7g  
•Cukry 18.9g •Błonnik pokarmowy 20.6g



Wtorek 2024-07-30

Dieta podstawowa


Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Wtorek

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 741.1kcal •Energia 3098.7KJ •Białko 27.9g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 1.7g •Węglowodany 103.7g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 6.7g	
• Chleb pszenny (1)	90
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz rybny (morszczuk) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
<b>Drugie śniadanie</b> •Energia 50kcal •Energia 210KJ •Białko 1g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.9g	Ilość g lub ml
• Brzoskwinia	100
<b>Obiad</b> •Energia 947.9kcal •Energia 3936.9KJ •Białko 51.7g •Tłuszcz 30.2g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 1.9g •Węglowodany 116.1g •Cukry 9.5g •Błonnik pokarmowy 9.9g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	400
• Udo z kurczaka pieczone	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	120
• Kompot owocowy z herbatą z cukrem	250
<b>Podwieczorek</b> •Energia 309.1kcal •Energia 1296.6KJ •Białko 14.2g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 44.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	40
• Jabłka prażone	50
• Słonecznik łuskany	10

# Wtorek

 <b>Kolacja</b>	Ilość g lub ml
•Energia 541.1kcal •Energia 2279.5KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 19.9g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 1.4g •Węglowodany 68.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.8g	
• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-30):

•Energia 2589.2kcal •Energia 10821.6KJ •Białko 118.6g •Tłuszcz 84.4g •Tłuszcze nasycone 30.6g •Sól 5.1g •Węglowodany 344.7g  
•Cukry 20.3g •Błonnik pokarmowy 25.7g



Środa 2024-07-31

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Środa

### Śniadanie

•Energia 688.5kcal •Energia 2894.2KJ •Białko 36.3g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 89.5g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.6g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	90
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

### Drugie śniadanie

•Energia 223.1kcal •Energia 905.4KJ •Białko 20.3g •Tłuszcz 10.6g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 1g •Węglowodany 11g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 2.2g

• Sałatka cezar z grzankami (1,3)	200
-----------------------------------	-----

### Obiad

•Energia 791.5kcal •Energia 3285.7KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 0.3g •Węglowodany 140.3g  
•Cukry 8g •Błonnik pokarmowy 11g

• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Leczo z warzywami i kiełbasą (1)	200
• Ryż biały gotowany	250
• Surówka meksykańska	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250

### 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 614.9kcal •Energia 2567.7KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 25.8g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 2.3g •Węglowodany 72g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 4g

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

## Środa

• Herbata bez cukru	250
• Pasztet drobiowy (1,6)	50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-31):

•Energia 2391.2kcal •Energia 9964.4KJ •Białko 108.4g •Tłuszcz 72.9g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 5.1g •Węglowodany 330.6g  
•Cukry 34.5g •Błonnik pokarmowy 24.1g



Czwartek 2024-08-01

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Czwartek

### Śniadanie

•Energia 748.2kcal •Energia 3145.1KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 31.9g •Tłuszcze nasycone 14g •Sól 3.1g •Węglowodany 85.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 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
• Ketchup saszetki	15
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Kiełbasa na gorąco (6)	100

### Drugie śniadanie

•Energia 90kcal •Energia 376KJ •Białko 2.5g •Tłuszcz 2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

• Jogurt owocowy (7)	100
----------------------	-----

### Obiad

•Energia 881.3kcal •Energia 3641.9KJ •Białko 30.5g •Tłuszcz 30.4g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 2.8g •Węglowodany 120.4g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 10.9g

• Zupa ogórkowa z ryżem (1,7,9)	400
• Kotlet pożarski drobiowy smażony (1,3)	120
• Ziemniaki gotowane	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 54kcal •Energia 228KJ •Białko 2g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g

• Sok wieloowocowy 200ml	200
--------------------------	-----

### Kolacja

•Energia 649.2kcal •Energia 2729.6KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 18.9g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 88.3g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 4.7g

• Chleb pszenny (1)	120
---------------------	-----

## Czwartek

• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-08-01):

•Energia 2422.7kcal •Energia 10120.5KJ •Białko 101.4g •Tłuszcz 83.7g •Tłuszcze nasycone 29.1g •Sól 7.4g •Węglowodany 320.8g  
•Cukry 22.4g •Błonnik pokarmowy 24g





Piątek 2024-08-02

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Piątek

### Śniadanie

•Energia 739.3kcal •Energia 3106.8KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 18.1g •Sól 2.8g •Węglowodany 81.9g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.8g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	90
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser żółty (7)	60
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90

### Drugie śniadanie

•Energia 107.1kcal •Energia 452.2KJ •Białko 0.1g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 26.5g •Cukry 12.2g  
•Błonnik pokarmowy 0.5g

	Ilość g lub ml
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem	200

### Obiad

•Energia 1011.8kcal •Energia 4162.3KJ •Białko 42.6g •Tłuszcz 33.4g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 0.9g •Węglowodany 136g  
•Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 11.3g

	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu (7,9)	400
• Filet rybny z morszczuka panierowany smażony (1,3,4)	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
• Buraki gotowane tarte	120

### Podwieczorek

•Energia 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

	Ilość g lub ml
• Kefir (7)	150

### Kolacja

•Energia 482.4kcal •Energia 2008.5KJ •Białko 18.7g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 58.1g  
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.3g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	90

# Piątek

• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta jajeczna z brokułem (3,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-08-02):

•Energia 2439.6kcal •Energia 10143.8KJ •Białko 104.7g •Tłuszcz 86.7g •Tłuszcze nasycone 34.9g •Sól 5g •Węglowodany 309.5g  
•Cukry 23.5g •Błonnik pokarmowy 20.8g



Sobota 2024-08-03

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Sobota

### Śniadanie

•Energia 622.6kcal •Energia 2616.1KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 20.3g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 2.9g •Węglowodany 85.8g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.5g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	90
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

### Drugie śniadanie

•Energia 94kcal •Energia 400KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 22.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

• Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany	200
---	-----

### Obiad

•Energia 823.4kcal •Energia 3428.5KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 125g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 9g

• Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy (1)	200
• Ryż biały gotowany	250
• Surówka colesław (1,3,7,10)	120

### Podwieczorek

•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
--	----

### Kolacja

•Energia 582.2kcal •Energia 2451.5KJ •Białko 30.8g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 73.7g  
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g

• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250

# Sobota

• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-08-03):

•Energia 2329.2kcal •Energia 9754.6KJ •Białko 91g •Tłuszcz 75.1g •Tłuszcze nasycone 35.3g •Sól 5.1g •Węglowodany 320.8g •Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 33g



Niedziela 2024-08-04

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Niedziela

### Śniadanie

•Energia 612.6kcal •Energia 2579.9KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 86g •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
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

### Drugie śniadanie

•Energia 54.8kcal •Energia 228.9KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 13.2g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 2.2g

• Jabłka	150
----------	-----

### Obiad

•Energia 761.9kcal •Energia 3127.5KJ •Białko 28g •Tłuszcz 28.9g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 99.5g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 8.3g

• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony (1,3)	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• 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

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

### Kolacja

•Energia 591.7kcal •Energia 2458.2KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 22.6g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 1.7g •Węglowodany 73.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.5g

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

# Niedziela

• Herbata bez cukru	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-08-04):

•Energia 2085kcal •Energia 8661.5KJ •Białko 84.3g •Tłuszcz 73.4g •Tłuszcze nasycone 26.4g •Sól 3.7g •Węglowodany 282.4g •Cukry 22.2g •Błonnik pokarmowy 20.5g



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

#### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2414.9kcal •Energia 10064KJ •Białko 99.9g •Tłuszcz 82.3g •Tłuszcze nasycone 30.8g •Sól 5.3g •Węglowodany 322.4g •Cukry 21.9g •Błonnik pokarmowy 24.1g