








Poniedziałek 2024-05-13

Dieta podstawowa  
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 595.8kcal •Energia 2508.5KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 3.1g •Węglowodany 82.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.9g	
• 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
• Ogórek kiszony krojony	90
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 16.9kcal •Energia 71.6KJ •Białko 0.2g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 4.2g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 0.7g	Ilość g lub ml
• Mandarynki	50
 <b>Obiad</b> •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	Ilość g lub ml
• 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
 <b>Podwieczorek</b> •Energia 94kcal •Energia 400KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 22.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany	200
 <b>Kolacja</b> •Energia 731kcal •Energia 3064.9KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 36.7g •Tłuszcze nasycone 16g •Sól 2.7g •Węglowodany 80g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250

## Poniedziałek

• Ketchup	15
• Parówka drobiowa	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-05-13):

•Energia 2347.3kcal •Energia 9834.5KJ •Białko 78.5g •Tłuszcz 80.6g •Tłuszcze nasycone 28.4g •Sól 6.4g •Węglowodany 336.2g  
•Cukry 25.8g •Błonnik pokarmowy 15.3g






## Wtorek 2024-05-14



### Dieta podstawowa Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Wtorek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •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
 <b>Drugie śniadanie</b> •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 kalafiozem i kukurydzą (1,3,7)	100
 <b>Obiad</b> •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
 <b>Podwieczorek</b> •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
 <b>Kolacja</b> •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 - 2024-05-14):

•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 2024-05-15





Dieta podstawowa  
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Środa

 <b>Śniadanie</b> •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
 <b>Drogię śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 894.6kcal •Energia 3684.8KJ •Białko 30.8g •Tłuszcz 29.8g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 123.7g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 11.8g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	400
• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym	200
• Ziemniaki gotowane	100
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego	120
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 <b>Podwieczorek</b> •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
 <b>Kolacja</b> •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 poławdwa sopocka wieprzowa (6)	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-15):

•Energia 2487.3kcal •Energia 10380.2KJ •Białko 116.6g •Tłuszcz 77.2g •Tłuszcze nasycone 26.3g •Sól 6g •Węglowodany 332.6g •Cukry 26.2g •Błonnik pokarmowy 22.6g








Czwartek 2024-05-16

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

# Czwartek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 666.3kcal •Energia 2770.3KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 12.7g •Sól 1.8g •Węglowodany 83.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.8g	
• 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
• Ogórek zielony świeży	90
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 855.6kcal •Energia 3548.6KJ •Białko 30.2g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 143.2g •Cukry 7.6g •Błonnik pokarmowy 10.2g	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 z marchewki i jabłka (7)	120
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 <b>Podwieczorek</b> •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
 <b>Kolacja</b> •Energia 553.1kcal •Energia 2334.2KJ •Białko 25.1g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 1.5g •Węglowodany 73.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

# Czwartek

- Sałatka z brokułem i kukurydzą (1,3,7) 100

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-16):





•Energia 2478kcal •Energia 10353KJ •Białko 94.6g •Tłuszcz 72.5g •Tłuszcze nasycone 28.3g •Sól 4.5g •Węglowodany 372.2g •Cukry 17.6g  
•Błonnik pokarmowy 22.5g



## Piątek 2024-05-17 Dieta podstawowa Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

# Piątek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •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
 <b>Drugie śniadanie</b> •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	Ilość g lub ml
• Jabłka	120
 <b>Obiad</b> •Energia 836.3kcal •Energia 3403.2KJ •Białko 30.9g •Tłuszcz 30.6g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 108.4g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Kotlet jajeczny smażony (1,3)	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	120
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 <b>Podwieczorek</b> •Energia 65.5kcal •Energia 274.2KJ •Białko 1g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml

## Piątek

• Galaretka owocowa	200
 <b>Kolacja</b> •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	Ilość g lub ml
• 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 - 2024-05-17):

•Energia 2266.7kcal •Energia 9416.6KJ •Białko 97.3g •Tłuszcz 79.2g •Tłuszcze nasycone 26g •Sól 3.8g •Węglowodany 294.9g •Cukry 30g  
•Błonnik pokarmowy 21.5g



## Sobota 2024-05-18




### Dieta podstawowa Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Sobota

 <b>Śniadanie</b> •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	Ilość g lub ml
• 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
 <b>Drugie śniadanie</b> •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	Ilość g lub ml
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50

# Sobota

 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
•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	
• 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
 <b>Podwieczorek</b>	Ilość g lub ml
•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
 <b>Kolacja</b>	Ilość g lub ml
•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	
• 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 - 2024-05-18):

•Energia 2408.5kcal •Energia 10027.3KJ •Białko 86.1g •Tłuszcz 92.6g •Tłuszcze nasycone 40.4g •Sól 7.8g •Węglowodany 305.9g •Cukry 23.7g •Błonnik pokarmowy 41.1g




## Niedziela 2024-05-19

### Dieta podstawowa

### Dieta podstawowa (3p) (1)





P3p

# Niedziela

 <b>Śniadanie</b>	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



# Niedziela

• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek ze szczypiorkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 91.7kcal •Energia 389.3KJ •Białko 0.9g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 22.2g •Cukry 20.6g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Banany	150
 <b>Obiad</b> •Energia 843.9kcal •Energia 3448.4KJ •Białko 36.7g •Tłuszcz 30g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 104.9g •Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 6.8g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony (1,3)	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Sałata zielona z maślanką (7)	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 <b>Podwieczorek</b> •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	Ilość g lub ml
• Jogurt owocowy (7)	100
• Wafle ryżowe	30
 <b>Kolacja</b> •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	Ilość g lub ml
• 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 - 2024-05-19):

•Energia 2278.2kcal •Energia 9778.8KJ •Białko 103.2g •Tłuszcz 71.7g •Tłuszcze nasycone 25.1g •Sól 5g •Węglowodany 325g •Cukry 35g  
•Błonnik pokarmowy 18.8g



## 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 2396.9kcal •Energia 10035.2KJ •Białko 97.1g •Tłuszcz 80.4g •Tłuszcze nasycone 28.8g •Sól 5.4g •Węglowodany 328.5g •Cukry 26.2g •Błonnik pokarmowy 23.7g