



Poniedziałek 2024-06-03

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 209.5kcal •Energia 870KJ •Białko 8g •Tłuszcz 11.5g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.4g •Węglowodany 12.5g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 12g

| | |
|--|----|
| • Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11) | 50 |
|--|----|

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 531.5kcal •Energia 2218.9KJ •Białko 20.9g •Tłuszcz 19.8g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 3.6g •Węglowodany 68.2g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.9g

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

Poniedziałek

| | |
|---|-----|
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6) | 20 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Ogórek kiszony krojony | 90 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-06-03):

•Energia 2620.9kcal •Energia 10861.3KJ •Białko 91.3g •Tłuszcz 98.9g •Tłuszcze nasycone 27.2g •Sól 5.9g •Węglowodany 338.4g
•Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 31.2g






Wtorek 2024-06-04

Dieta podstawowa



Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Wtorek

|  Śniadanie | Ilość g lub ml |
|--|----------------|
| •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 | |
| • 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 | Ilość g lub ml |
| •Energia 50kcal •Energia 210KJ •Białko 1g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.9g | |
| • Brzoskwinia | 100 |
|  Obiad | Ilość g lub ml |
| •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 | |
| • Zupa krupnik z ziemniakami (1,9) | 400 |
| • Udo z kurczaka pieczone | 120 |
| • Ziemniaki gotowane | 250 |

Wtorek

| | |
|--|----------------|
| • Surówka z kapusty kiszonej z olejem | 120 |
| • Kompot owocowy z herbatą | 250 |
|  Podwieczorek •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 |
|  Kolacja •Energia 500.9kcal •Energia 2114.5KJ •Białko 22.7g •Tłuszcz 15.9g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 68.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.8g | 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 |
| • Ogórek zielony świeży | 90 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-06-04):

•Energia 2496.4kcal •Energia 10452.1KJ •Białko 125.8g •Tłuszcz 76.9g •Tłuszcze nasycone 30.5g •Sól 5g •Węglowodany 330.9g
•Cukry 19.5g •Błonnik pokarmowy 24.5g




Środa 2024-06-05

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Środa

| | |
|--|----------------|
|  Śniadanie •Energia 721kcal •Energia 3012.3KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 3.2g •Węglowodany 100.1g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 6.2g | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1) | 90 |
| • Chleb graham (1) | 30 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |

Środa

| | |
|---|----------------|
| • Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10) | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Ogórek kiszony krojony | 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 | Ilość g lub ml |
| • Sałatka cezar z grzankami (1,3) | 200 |
|  Obiad •Energia 676.2kcal •Energia 2812.9KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 101.3g •Cukry 14.3g •Błonnik pokarmowy 3.4g | Ilość g lub ml |
| • Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) | 400 |
| • Naleśniki z twarogiem 2 szt. (1,3,7) | 220 |
| • Sos truskawkowo-mleczny (7) | 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 | Ilość g lub ml |
| • 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 | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1) | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • 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 - 2024-06-05):

•Energia 2308.4kcal •Energia 9609.7KJ •Białko 102.6g •Tłuszcz 77.9g •Tłuszcze nasycone 28.9g •Sól 6.7g •Węglowodany 302.1g
•Cukry 41.6g •Błonnik pokarmowy 17.1g



Czwartek 2024-06-06

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Czwartek

Śniadanie

•Energia 732.1kcal •Energia 3072.1KJ •Białko 27.4g •Tłuszcz 31.9g •Tłuszcze nasycone 15.1g •Sól 2.7g •Węglowodany 87.2g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.1g

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 | 50 |
| • Kiełbaska frankfurterka wieprzowa | 30 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Papryka czerwona świeża | 90 |

Drugie śniadanie

•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 |
|--------------------------------------|-----|

Obiad

•Energia 1011kcal •Energia 4181.6KJ •Białko 32.5g •Tłuszcz 25.3g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 151.3g
•Cukry 6.8g •Błonnik pokarmowy 12.5g

Ilość g lub ml

| | |
|---|-----|
| • Zupa zacierkowa (1,3,9) | 400 |
| • Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9) | 120 |
| • Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1) | 250 |
| • Sos jasny (1) | 100 |
| • Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego | 120 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru | 250 |

Podwieczorek

•Energia 160.4kcal •Energia 669.5KJ •Białko 5.1g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0g •Węglowodany 6.5g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 2.1g

Ilość g lub ml

| | |
|--|-----|
| • Sałatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika | 100 |
|--|-----|

Czwartek

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

Ilość g lub ml

| | |
|------------------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 120 |
| • 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 - 2024-06-06):

•Energia 2791.3kcal •Energia 11653.2KJ •Białko 122.8g •Tłuszcz 96.9g •Tłuszcze nasycone 31.4g •Sól 5.8g •Węglowodany 353.4g
•Cukry 28.3g •Błonnik pokarmowy 25.4g



Piątek 2024-06-07

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 |
|------------------------------------|-----|

Piątek

Obiad

•Energia 912.5kcal •Energia 3762.4KJ •Białko 40.9g •Tłuszcz 26.1g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.6g •Węglowodany 129.7g
•Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 10.5g

| | Ilość g lub ml |
|--|----------------|
| • Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu (7,9) | 400 |
| • Filet rybny z mintaja panierowany smażony (1,3,4,5,6,7,9,10) | 120 |
| • Ziemniaki gotowane | 250 |
| • Sos pietruszkowy (1,7) | 100 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru | 250 |
| • Buraki gotowane tarte | 120 |

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 446.8kcal •Energia 1862.7KJ •Białko 15.7g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 1.2g •Węglowodany 55.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.7g

| | Ilość g lub ml |
|--|----------------|
| • Chleb pszenny (1) | 90 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-06-07):

•Energia 2295.7kcal •Energia 9560.1KJ •Białko 92.9g •Tłuszcz 77.1g •Tłuszcze nasycone 31.3g •Sól 4.7g •Węglowodany 309g •Cukry 23.5g •Błonnik pokarmowy 19.4g



Sobota 2024-06-08

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

Sobota

| | |
|---|----------------|
| • 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 | Ilość g lub ml |
| • 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 | Ilość g lub ml |
| • 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 | Ilość g lub ml |
| • 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 | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1) | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Pasta twarogowo-pomidorowa (7) | 100 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Ogórek zielony świeży | 90 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-06-08):

•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 2024-06-09

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Niedziela

Śniadanie

•Energia 757.8kcal •Energia 3183.5KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 30.6g •Tłuszcze nasycone 18.2g •Sól 2.8g •Węglowodany 85.3g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.5g

| | |
|-------------------------------|-----|
| • 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 |
| • 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 - 2024-06-09):

•Energia 2230.2kcal •Energia 9265.1KJ •Białko 91.3g •Tłuszcz 85.4g •Tłuszcze nasycone 34.5g •Sól 5g •Węglowodany 281.6g •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 ₂ |

Tabela Alergenów

| | |
|-----|------------------------------|
| 13. | Łubin i produkty pochodne |
| 14. | Mięczaki i produkty pochodne |

Średnie wartości odżywcze na porcję w jadłospisie:

•Energia 2438.9kcal •Energia 10165.2KJ •Białko 102.5g •Tłuszcz 84g •Tłuszcz nasycone 31.3g •Sól 5.5g •Węglowodany 319.5g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 24.4g