







Poniedziałek 2024-04-08

Dieta podstawowa
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Poniedziałek

Poniedziałek	
 Śniadanie •Energia 632kcal •Energia 2658.5KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 20g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 86.4g •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
• Twarożek z koperkiem	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	Ilość g lub ml
• Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11)	50
 Obiad •Energia 997.8kcal •Energia 4085.6KJ •Białko 30.3g •Tłuszcz 37.1g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 136.2g •Cukry 5.4g •Błonnik pokarmowy 11.2g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (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 b/c	250
 Podwieczorek •Energia 90kcal •Energia 376KJ •Białko 2.5g •Tłuszcz 2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt owocowy (7)	100

Poniedziałek



Kolacja

•Energia 726.8kcal •Energia 3022.3KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 3.4g •Węglowodany 101.2g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.1g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami (1,6,7)	100

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

•Energia 2656.2kcal •Energia 11012.3KJ •Białko 94.5g •Tłuszcz 95.6g •Tłuszcze nasycone 26g •Sól 5.6g •Węglowodany 351.8g •Cukry 15.4g •Błonnik pokarmowy 33.8g



Wtorek 2024-04-09

Dieta podstawowa


Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Wtorek

	Ilość g lub ml
 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	
• 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 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
 Obiad •Energia 1046.8kcal •Energia 4326.9KJ •Białko 52.7g •Tłuszcz 38.9g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 1.9g •Węglowodany 122.3g •Cukry 9.6g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	400
• Udo z kurczaka pieczone	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	120
• Kompot owocowy	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

Wtorek

• 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 b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-09):

•Energia 2608.6kcal •Energia 10879.1KJ •Białko 118.2g •Tłuszcz 92.3g •Tłuszcze nasycone 30.4g •Sól 5.1g •Węglowodany 334.4g •Cukry 28.3g •Błonnik pokarmowy 23.4g








Środa 2024-04-10

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
• 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 685.7kcal •Energia 2839.4KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 102.7g •Cukry 15.1g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	400
• Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7)	220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Podwieczorek •Energia 16.9kcal •Energia 71.6KJ •Białko 0.2g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 4.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.7g	Ilość g lub ml
• Mandarynki	50
 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

Środa

• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	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 - 2024-04-10):

•Energia 2261.5kcal •Energia 9396.4KJ •Białko 102.7g •Tłuszcz 77.8g •Tłuszcze nasycone 28.8g •Sól 6.7g •Węglowodany 289.9g •Cukry 25.9g •Błonnik pokarmowy 16.5g




Czwartek 2024-04-11

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Czwartek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 767.7kcal •Energia 3220.5KJ •Białko 31.1g •Tłuszcz 34.2g •Tłuszcze nasycone 16g •Sól 3g •Węglowodany 87.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.1g	
• 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	50
• 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 1014.5kcal •Energia 4191.4KJ •Białko 32.8g •Tłuszcz 25.3g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 151.8g •Cukry 7.1g •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 b/c	250

Czwartek



Podwieczorek

•Energia 162.4kcal •Energia 677.6KJ •Białko 3.8g •Tłuszcz 14.4g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 5.3g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 1.3g

Ilość g lub ml

- Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika

100



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 b/c

250

- Dżem truskawkowy (niskosłodzony)

25

- Twarożek z maślanką (7)

100

- Cytryny

10

- Sałata zielona

10

- Pomidor

90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-11):

•Energia 2832.3kcal •Energia 11819.5KJ •Białko 125.5g •Tłuszcz 99.2g •Tłuszcze nasycone 32.4g •Sól 6.1g •Węglowodany 352.6g •Cukry 28.6g •Błonnik pokarmowy 24.6g







Piątek 2024-04-12

Dieta podstawowa
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Piątek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 738kcal •Energia 3088.9KJ •Białko 25g •Tłuszcz 26.2g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 104.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 10.6g	
• Chleb pszenny (1)	90
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• 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 868.5kcal •Energia 3588.1KJ •Białko 34.2g •Tłuszcz 25.3g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.6g •Węglowodany 127.7g •Cukry 4.3g •Błonnik pokarmowy 10.3g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl (7,9)	400
• Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Surówka z pora i jabłka (1,3,7)	120
• Kompot owocowy b/c	250
 Podwieczorek •Energia 121.5kcal •Energia 508.5KJ •Białko 16.5g •Tłuszcz 4.5g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 1.1g •Węglowodany 3.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek wiejski naturalny (7)	150

Piątek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•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	
• Chleb pszenny (1)	90
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-12):

•Energia 2282kcal •Energia 9500.3KJ •Białko 91.5g •Tłuszcz 74.4g •Tłuszcze nasycone 28.2g •Sól 4.4g •Węglowodany 318g •Cukry 26.5g •Błonnik pokarmowy 25.1g








Sobota 2024-04-13

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Sobota

	Ilość g lub ml
 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	
• 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 27kcal •Energia 114.6KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 6.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.1g	Ilość g lub ml
• Mandarynki	80
 Obiad •Energia 851.9kcal •Energia 3504.6KJ •Białko 27g •Tłuszcz 28.3g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 1.5g •Węglowodany 122.9g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy (1)	200
• Ryż biały gotowany	250
• Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego	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

Sobota

• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-13):

•Energia 2290.6kcal •Energia 9545.4KJ •Białko 88.1g •Tłuszcz 79.6g •Tłuszcze nasycone 35.1g •Sól 6.1g •Węglowodany 303.1g •Cukry 15.6g •Błonnik pokarmowy 34.2g





Niedziela 2024-04-14

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Niedziela

	Ilość g lub ml
 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	Ilość g lub ml
• Jabłka	150
 Obiad •Energia 764.2kcal •Energia 3137.3KJ •Białko 28g •Tłuszcz 28.9g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 99.5g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 8.3g	Ilość g lub ml
• 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 b/c	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

Niedziela

 Kolacja	Ilość g lub ml
•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
• Herbata b/c	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-14):

•Energia 2232.5kcal •Energia 9274.9KJ •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
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2452kcal •Energia 10204KJ •Białko 101.7g •Tłuszcz 86.3g •Tłuszcze nasycone 30.8g •Sól 5.6g •Węglowodany 318.8g •Cukry 23.2g •Błonnik pokarmowy 25.5g