



Poniedziałek 2024-06-24

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

• 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 976.7kcal •Energia 4042.2KJ •Białko 34.7g •Tłuszcz 31.6g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 140.7g •Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 10.2g

• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)	400
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem (1,9)	370
• Surówka colesław (1,3,7,10)	120
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250

Podwieczerek

•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
---	-----

Kolacja

•Energia 674.4kcal •Energia 2819.9KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.5g •Węglowodany 72.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.5g

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

Poniedziałek

• Ser topiony (7)	50
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-06-24):

•Energia 2611.3kcal •Energia 10894.5KJ •Białko 88.5g •Tłuszcz 103.2g •Tłuszcze nasycone 31.5g •Sól 6.4g •Węglowodany 338.9g
•Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 21g



Wtorek 2024-06-25

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Wtorek

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

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 zielony świeży	90

Drugie śniadanie

•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
---------------	-----

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
• 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 603.4kcal •Energia 2541.7KJ •Białko 24.7g •Tłuszcz 21.9g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 1.4g •Węglowodany 79.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.5g

Ilość g lub ml

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

Wtorek

• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,10)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-06-25):

•Energia 2500.3kcal •Energia 10427KJ •Białko 107.3g •Tłuszcz 83.6g •Tłuszcze nasycone 25.6g •Sól 3.8g •Węglowodany 338.9g
•Cukry 24.9g •Błonnik pokarmowy 23.9g



Środa 2024-06-26

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
• 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

• 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

• 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

• 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

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

Środa

• 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 - 2024-06-26):

•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 2024-06-27

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Czwartek

Śniadanie

•Energia 759.3kcal •Energia 3152.7KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 31.5g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 1.9g •Węglowodany 89.4g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 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
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Sałatka z brokułem i kukurydzą (1,3,7)	120

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

• 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

• 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

• 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

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

Czwartek

• Herbata bez cukru	250
• Wędlina filet gotowany z kurczaka (6,10)	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-06-27):

•Energia 2491.8kcal •Energia 10424.7KJ •Białko 91.8g •Tłuszcz 75.7g •Tłuszcze nasycone 30g •Sól 6.4g •Węglowodany 369.5g

•Cukry 17.6g •Błonnik pokarmowy 24g



Piątek 2024-06-28

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Piątek

Śniadanie

•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

	Ilość g lub ml
• 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

•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

•Energia 763.8kcal •Energia 3121.5KJ •Białko 28.7g •Tłuszcz 27g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 101.4g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 9.3g

• Zupa pieczarkowa z makaronem (1,7,9)	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

Podwieczorek

•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

•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
---------------------	-----

Piątek

• 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 - 2024-06-28):

•Energia 2194.2kcal •Energia 9134.9KJ •Białko 95.1g •Tłuszcz 75.6g •Tłuszcze nasycone 27.4g •Sól 3.5g •Węglowodany 287.8g
•Cukry 30.1g •Błonnik pokarmowy 21.6g



Sobota 2024-06-29

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Sobota

Śniadanie

•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

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 791.8kcal •Energia 3272.2KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 124.8g •Cukry 7.9g •Błonnik pokarmowy 13.4g

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	400
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	370
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• 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 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

Sobota

• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-06-29):

•Energia 2423.4kcal •Energia 10102.3KJ •Białko 101.2g •Tłuszcz 95.9g •Tłuszcze nasycone 40.6g •Sól 7.6g •Węglowodany 294.5g
•Cukry 20.3g •Błonnik pokarmowy 26.2g



Niedziela 2024-06-30

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Niedziela

Śniadanie

•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

•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

•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

Podwieczorek

•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

•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

Niedziela

• 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 - 2024-06-30):

•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 SO ₂
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2461.3kcal •Energia 10313.6KJ •Białko 102.2g •Tłuszcz 84.7g •Tłuszcze nasycone 30.9g •Sól 5.5g •Węglowodany 329.8g •Cukry 22.5g •Błonnik pokarmowy 23.6g