







Poniedziałek 2024-04-15

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 0g •Błonnik pokarmowy 0.7g	Ilość g lub ml
• Mandarynki	50
 <b>Obiad</b> •Energia 910.9kcal •Energia 3792.6KJ •Białko 26g •Tłuszcz 25.3g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 147.3g •Cukry 12.5g •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

# Poniedziałek



## Kolacja

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

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-15):

•Energia 2348.5kcal •Energia 9837.6KJ •Białko 78.6g •Tłuszcz 80.6g •Tłuszcze nasycone 28.4g •Sól 6.4g •Węglowodany 336.3g •Cukry 22.4g •Błonnik pokarmowy 15.3g







Wtorek 2024-04-16

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 940.4kcal •Energia 3876.8KJ •Białko 50.1g •Tłuszcz 34.1g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 112.2g •Cukry 4.2g •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
 <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

# Wtorek



## Kolacja

•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 - 2024-04-16):

•Energia 2514.6kcal •Energia 10463KJ •Białko 103.6g •Tłuszcz 89g •Tłuszcze nasycone 27.2g •Sól 4g •Węglowodany 332.9g •Cukry 25.1g •Błonnik pokarmowy 24.1g







Środa 2024-04-17

Dieta podstawowa  
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Środa

	Ilość g lub ml
 <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	
• 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
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 171kcal •Energia 723KJ •Białko 4.5g •Tłuszcz 3.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0.3g •Węglowodany 30g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	50
 <b>Obiad</b> •Energia 1073.3kcal •Energia 4414.3KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 42.5g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 1.5g •Węglowodany 132.4g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami bez soli (1,9)	400
• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym	250
• Ziemniaki gotowane	100
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Surówka porowa (3,10)	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

# Środa

• Serek homogenizowany waniliowy (7)	150
 <b>Kolacja</b> •Energia 660.3kcal •Energia 2764.5KJ •Białko 21.5g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 94.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-17):

•Energia 2885.4kcal •Energia 12020.6KJ •Białko 123.1g •Tłuszcz 97.6g •Tłuszcze nasycone 26.6g •Sól 4.8g •Węglowodany 378.7g •Cukry 22.8g •Błonnik pokarmowy 26.2g





Czwartek 2024-04-18

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 741.9kcal •Energia 3094KJ •Białko 28.5g •Tłuszcz 8.9g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 139.8g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 10.3g	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 marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• 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

# Czwartek



## Kolacja

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

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-18):

•Energia 2364.3kcal •Energia 9898.5KJ •Białko 92.9g •Tłuszcz 62.6g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 4.5g •Węglowodany 368.8g •Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 22.5g






Piątek 2024-04-19

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
• Galaretka owocowa	200

# Piątek



## 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

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 - 2024-04-19):

•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 2024-04-20

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Sobota

	Ilość g lub ml
 <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	
• 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
 <b>Obiad</b> •Energia 812.5kcal •Energia 3352.8KJ •Białko 27g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.5g •Węglowodany 126.9g •Cukry 11.4g •Błonnik pokarmowy 13.9g	Ilość g lub ml
• 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> •Energia 81kcal •Energia 213KJ •Białko 2.7g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 1.8g •Węglowodany 7.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Sok pomidorowy z soku zagęszczonego, psteryzowany	300
 <b>Kolacja</b> •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	Ilość g lub ml

## Sobota

• 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 - 2024-04-20):

•Energia 2436.6kcal •Energia 10015.4KJ •Białko 86.9g •Tłuszcz 92.6g •Tłuszcze nasycone 40.4g •Sól 9.6g •Węglowodany 301.9g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 40.5g







Niedziela 2024-04-21


Dieta podstawowa  
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Niedziela

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •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
 <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 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Banany	150
 <b>Obiad</b> •Energia 845.1kcal •Energia 3451.7KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 30g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 105g •Cukry 4.1g •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

# Niedziela

• 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 - 2024-04-21):

•Energia 2279.4kcal •Energia 9782.1KJ •Białko 103.3g •Tłuszcz 71.7g •Tłuszcze nasycone 25.1g •Sól 5g •Węglowodany 325.2g •Cukry 14.5g •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 2442.2kcal •Energia 10204.8KJ •Białko 98g •Tłuszcz 81.9g •Tłuszcze nasycone 28.8g •Sól 5.4g •Węglowodany 334.1g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 24.1g