



Poniedziałek 2024-07-22

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 - 2024-07-22):

•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 2024-07-23

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 734.2kcal •Energia 3045.2KJ •Białko 42.7g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 98.5g •Cukry 6.6g •Błonnik pokarmowy 11.2g

Ilość g lub ml

- Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) 400
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany z warzywami (9) 240
- Ziemniaki gotowane 250
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250

### Podwieczorek

•Energia 215.3kcal •Energia 904.9KJ •Białko 6.7g •Tłuszcz 4g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 37.9g •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
- Masło ekstra 82% (7) 15
- Herbata bez cukru 250

# Wtorek

• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,10)	100

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-23):

•Energia 2322.1kcal •Energia 9708.9KJ •Białko 101.8g •Tłuszcz 71.4g •Tłuszcze nasycone 25.1g •Sól 3.8g •Węglowodany 328.1g  
•Cukry 27.4g •Błonnik pokarmowy 23.6g



# Środa 2024-07-24

## 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 1046.8kcal •Energia 4328.6KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 34.5g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 143.7g  
•Cukry 1.1g •Błonnik pokarmowy 10.4g

• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	400
• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym	250
• Ziemniaki gotowane	150
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• 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

# Środa

• Chleb pszenny (1)	120
• 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 - 2024-07-24):

•Energia 2639.4kcal •Energia 11024KJ •Białko 122.4g •Tłuszcz 81.9g •Tłuszcze nasycone 26.3g •Sól 6g •Węglowodany 352.6g •Cukry 22.6g •Błonnik pokarmowy 21.1g



Czwartek 2024-07-25

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 614.4kcal •Energia 2566.7KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 14.4g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 1.3g •Węglowodany 98g •Cukry 7.5g •Błonnik pokarmowy 10.1g

• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	180
• Ryż biały gotowany	100
• 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 - 2024-07-25):

•Energia 2304kcal •Energia 9640KJ •Białko 87.6g •Tłuszcz 75.3g •Tłuszcze nasycone 29.9g •Sól 6.4g •Węglowodany 327.4g •Cukry 17.5g •Błonnik pokarmowy 22.7g





Piątek 2024-07-26

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

	Ilość g lub ml
• 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

	Ilość g lub ml
• 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

	Ilość g lub ml
• 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

	Ilość g lub ml
• 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 - 2024-07-26):

•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 2024-07-27

## 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 241.5kcal •Energia 1011KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 0g •Węglowodany 4.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
 <b>Obiad</b> •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	Ilość g lub ml
• 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
 <b>Podwieczerek</b> •Energia 54kcal •Energia 228KJ •Białko 2g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g	Ilość g lub ml
• Sok wieloowocowy 200ml	200
 <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
• 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 - 2024-07-27):

•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 2024-07-28

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 - 2024-07-28):

•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 excelsa</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 2415.8kcal •Energia 10121.2KJ •Białko 100.3g •Tłuszcz 84.3g •Tłuszcze nasycone 30.9g •Sól 5.6g •Węglowodany 320.6g •Cukry 22.8g •Błonnik pokarmowy 24g