



Poniedziałek 2024-07-15

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

	Ilość g lub ml
• 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 576.6kcal •Energia 2408.1KJ •Białko 23.7g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 3.5g •Węglowodany 68.1g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.9g

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

Poniedziałek

• Ser żółty (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-15):

•Energia 2666kcal •Energia 11050.5KJ •Białko 94.1g •Tłuszcz 102.3g •Tłuszcze nasycone 29.6g •Sól 5.9g •Węglowodany 338.2g
•Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 31.2g







Wtorek 2024-07-16

Dieta podstawowa


Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Wtorek

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 741.1kcal •Energia 3098.7KJ •Białko 27.9g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 1.7g •Węglowodany 103.7g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 6.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	90
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz rybny (morszczuk) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	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 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	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	400
• Udo z kurczaka pieczone	120
• Ziemniaki gotowane	250
• 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

Wtorek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 541.1kcal •Energia 2279.5KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 19.9g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 1.4g •Węglowodany 68.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.8g	
• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-16):

•Energia 2589.2kcal •Energia 10821.6KJ •Białko 118.6g •Tłuszcz 84.4g •Tłuszcze nasycone 30.6g •Sól 5.1g •Węglowodany 344.7g
•Cukry 20.3g •Błonnik pokarmowy 25.7g



Środa 2024-07-17

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Środa

Śniadanie

•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

	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 (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	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

• Sałatka cezar z grzankami (1,3)	200
-----------------------------------	-----

Obiad

•Energia 791.5kcal •Energia 3285.7KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 0.3g •Węglowodany 140.3g
•Cukry 8g •Błonnik pokarmowy 11g

• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Leczo z warzywami i kiełbasą (1)	200
• Ryż biały gotowany	250
• Surówka meksykańska	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

• 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

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

Środa

• 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 - 2024-07-17):

•Energia 2391.2kcal •Energia 9964.4KJ •Białko 108.4g •Tłuszcz 72.9g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 5.1g •Węglowodany 330.6g
•Cukry 34.5g •Błonnik pokarmowy 24.1g



Czwartek 2024-07-18

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Czwartek

Śniadanie

•Energia 748.2kcal •Energia 3145.1KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 31.9g •Tłuszcze nasycone 14g •Sól 3.1g •Węglowodany 85.1g •Cukry 10g •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
• Ketchup saszetki	15
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Kiełbasa na gorąco (6)	100

Drugie śniadanie

•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
----------------------	-----

Obiad

•Energia 881.3kcal •Energia 3641.9KJ •Białko 30.5g •Tłuszcz 30.4g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 2.8g •Węglowodany 120.4g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 10.9g

• Zupa ogórkowa z ryżem (1,7,9)	400
• Kotlet pożarski drobiowy smażony (1,3)	120
• Ziemniaki gotowane	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 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

• Sałatka z roszponką, pomidorem, fasolą 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

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

Czwartek

• 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 - 2024-07-18):

•Energia 2529.1kcal •Energia 10562KJ •Białko 104.5g •Tłuszcz 97.6g •Tłuszcze nasycone 31g •Sól 7.4g •Węglowodany 315.9g •Cukry 22.4g •Błonnik pokarmowy 23.8g



Piątek 2024-07-19

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

• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem	200
------------------------------------	-----

Obiad

•Energia 1011.8kcal •Energia 4162.3KJ •Białko 42.6g •Tłuszcz 33.4g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 0.9g •Węglowodany 136g
•Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 11.3g

• Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu (7,9)	400
• Filet rybny z morszczuka panierowany smażony (1,3,4)	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
• Buraki gotowane tarte	120

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 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
---------------------	----

Piątek

• 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 - 2024-07-19):

•Energia 2543.5kcal •Energia 10584.5KJ •Białko 117.3g •Tłuszcz 88.6g •Tłuszcze nasycone 32.6g •Sól 4.9g •Węglowodany 319.7g
•Cukry 23.5g •Błonnik pokarmowy 20.2g



Sobota 2024-07-20

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
• 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

• 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

• 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

• 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

• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250

Sobota

• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-07-20):

•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 2024-07-21

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

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
- 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 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

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 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

Ilość g lub ml

- 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

Ilość g lub ml

- 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 - 2024-07-21):

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

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2468.4kcal •Energia 10286.1KJ •Białko 103.6g •Tłuszcz 86.6g •Tłuszcze nasycone 31.6g •Sól 5.5g •Węglowodany 321.7g •Cukry 21.3g •Błonnik pokarmowy 25.5g