








Poniedziałek 2024-05-20

Dieta podstawowa
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 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	
• 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 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 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	Ilość g lub ml
• Jogurt owocowy (7)	100
 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

Poniedziałek

• Herbata bez cukru	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 - 2024-05-20):

•Energia 2796.7kcal •Energia 11600.8KJ •Białko 103.3g •Tłuszcz 97.6g •Tłuszcze nasycone 28.7g •Sól 5.7g •Węglowodany 372.7g
•Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 32.4g






Wtorek 2024-05-21

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 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

Wtorek

• 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
 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 bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-05-21):


•Energia 2509.7kcal •Energia 10489.1KJ •Białko 117.2g •Tłuszcz 83.5g •Tłuszcze nasycone 29.3g •Sól 5.1g •Węglowodany 328.3g
•Cukry 28.2g •Błonnik pokarmowy 24.3g







Środa 2024-05-22
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

Środa

• 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 831.9kcal •Energia 3464.7KJ •Białko 22.7g •Tłuszcz 10.9g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 162g •Cukry 11.3g •Błonnik pokarmowy 7.1g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	400
• Kopytka (1,3)	250
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	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	Ilość g lub ml
• 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	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Paszтет 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 - 2024-05-22):

•Energia 2464.1kcal •Energia 10261.5KJ •Białko 95.4g •Tłuszcz 72g •Tłuszcze nasycone 26.5g •Sól 6.6g •Węglowodany 362.8g
•Cukry 38.6g •Błonnik pokarmowy 20.7g



Czwartek 2024-05-23

Dieta podstawowa
Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Czwartek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 732.1kcal •Energia 3072.1KJ •Białko 27.4g •Tłuszcz 31.9g •Tłuszcze nasycone 15.1g •Sól 2.7g •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	30
• 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 1011kcal •Energia 4181.6KJ •Białko 32.5g •Tłuszcz 25.3g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 151.3g •Cukry 6.8g •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 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	Ilość g lub ml
• Sałatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika	100

Czwartek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•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
• 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 - 2024-05-23):

•Energia 2791.3kcal •Energia 11653.2KJ •Białko 122.8g •Tłuszcz 96.9g •Tłuszcze nasycone 31.4g •Sól 5.8g •Węglowodany 353.4g
•Cukry 28.3g •Błonnik pokarmowy 25.4g



Piątek 2024-05-24




Dieta podstawowa Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Piątek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•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	
• 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	Ilość g lub ml
•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

Piątek

	Ilość g lub ml
 Obiad •Energia 912.5kcal •Energia 3762.4KJ •Białko 40.9g •Tłuszcz 26.1g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.6g •Węglowodany 129.7g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 10.5g	
• Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu (7,9)	400
• Filet rybny z mintaja panierowany smażony (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
• Buraki gotowane tarte	120
 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
 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	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	90
• 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 - 2024-05-24):


•Energia 2295.7kcal •Energia 9560.1KJ •Białko 92.9g •Tłuszcz 77.1g •Tłuszcze nasycone 31.3g •Sól 4.7g •Węglowodany 309g •Cukry 23.5g
•Błonnik pokarmowy 19.4g







Sobota 2024-05-25
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	

Sobota

• 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	Ilość g lub ml
• 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	Ilość g lub ml
• 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	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
• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-05-25):

•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 2024-05-26

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 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 - 2024-05-26):

•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

Tabela Alergenów

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

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2488.1kcal •Energia 10369.2KJ •Białko 102g •Tłuszcz 84g •Tłuszcze nasycone 31g •Sól 5.4g •Węglowodany 332.7g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 25.1g