



Poniedziałek 2024-06-17

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 528.2kcal •Energia 2206.9KJ •Białko 21.4g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 3.1g •Węglowodany 68.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.9g

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

## Poniedziałek

• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-06-17):

•Energia 2617.6kcal •Energia 10849.3KJ •Białko 91.7g •Tłuszcz 98.3g •Tłuszcze nasycone 26.9g •Sól 5.4g •Węglowodany 338.5g  
•Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 31.2g



## Wtorek 2024-06-18

### Dieta podstawowa



#### Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Wtorek

<b>Śniadanie</b> •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
<b>Drugie śniadanie</b> •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
<b>Obiad</b> •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
 <b>Podwieczorek</b> •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
 <b>Kolacja</b> •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	Ilość g lub ml
• 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 - 2024-06-18):

•Energia 2536.6kcal •Energia 10617.1KJ •Białko 127g •Tłuszcz 80.9g •Tłuszcze nasycone 32.4g •Sól 5g •Węglowodany 330.6g •Cukry 19.5g •Błonnik pokarmowy 24.5g




## Środa 2024-06-19

### Dieta podstawowa


#### Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Środa

 <b>Śniadanie</b> •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
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 989.6kcal •Energia 4124.9KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 25.9g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 162g •Cukry 26.8g •Błonnik pokarmowy 6.2g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Makaron z twarogiem (1,4,7,8)	350
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 <b>Podwieczorek</b> •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
 <b>Kolacja</b> •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 - 2024-06-19):

•Energia 2621.8kcal •Energia 10921.6KJ •Białko 102g •Tłuszcz 87g •Tłuszcze nasycone 27g •Sól 7.1g •Węglowodany 362.8g •Cukry 54.1g •Błonnik pokarmowy 19.9g



# Czwartek 2024-06-20

## Dieta podstawowa

### Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

## Czwartek

### 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

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
• 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 1008.7kcal •Energia 4172.7KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 25.7g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 2.7g •Węglowodany 150.5g  
•Cukry 6.4g •Błonnik pokarmowy 12.4g

Ilość g lub ml

• Zupa ogórkowa z ryżem (1,7,9)	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

•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

Ilość g lub ml

• 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 - 2024-06-20):

•Energia 2789kcal •Energia 11644.3KJ •Białko 121.9g •Tłuszcz 97.4g •Tłuszcze nasycone 31.9g •Sól 6.8g •Węglowodany 352.5g  
•Cukry 28g •Błonnik pokarmowy 25.3g



## Piątek 2024-06-21

### 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

Ilość g lub ml

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

# Piątek

 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
•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
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
• Buraki gotowane tarte	120
 <b>Podwieczorek</b>	Ilość g lub ml
•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
 <b>Kolacja</b>	Ilość g lub ml
•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
• 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 - 2024-06-21):

•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 2024-06-22

### Dieta podstawowa





### Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

# Sobota

 <b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•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
 <b>Drugie śniadanie</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
 <b>Obiad</b> •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
 <b>Podwieczorek</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>Kolacja</b> •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 - 2024-06-22):

•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 2024-06-23

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

• 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

• 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

• 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

• 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

• 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 - 2024-06-23):

•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 SO2

# Tabela Alergenów

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

## Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2488.6kcal •Energia 10373.2KJ •Białko 102.5g •Tłuszcz 85.9g •Tłuszcze nasycone 31.3g •Sól 5.6g •Węglowodany 328g •Cukry 24.7g •Błonnik pokarmowy 24.8g