



Poniedziałek 2024-08-12

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 652.8kcal •Energia 2744.9KJ •Białko 29g •Tłuszcz 22.6g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 1.5g •Węglowodany 85.7g •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
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Drugie śniadanie

•Energia 191.2kcal •Energia 801.2KJ •Białko 4.8g •Tłuszcz 9.2g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0g •Węglowodany 22g •Cukry 4.4g •Błonnik pokarmowy 1.4g

• Baton zbożowy 5 orzechów 40g (1,7,8)	40
--	----

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 - 2024-08-12):

•Energia 2592.4kcal •Energia 10768.5KJ •Białko 91.6g •Tłuszcz 94.7g •Tłuszcze nasycone 31.7g •Sól 5.4g •Węglowodany 345.3g
•Cukry 18.9g •Błonnik pokarmowy 20.5g



Wtorek 2024-08-13

Dieta podstawowa


Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Wtorek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 724.3kcal •Energia 3027.2KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 24.8g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 3.2g •Węglowodany 100.1g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 6.2g	
• 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
• Ogórek kiszony krojony	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 z cukrem	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 559.6kcal •Energia 2356.2KJ •Białko 25g •Tłuszcz 20g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 1.4g •Węglowodany 71.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.5g	
• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-08-13):

•Energia 2590.9kcal •Energia 10826.8KJ •Białko 119g •Tłuszcz 84.4g •Tłuszcze nasycone 30.6g •Sól 6.6g •Węglowodany 344.5g
•Cukry 20.3g •Błonnik pokarmowy 25.8g



Środa 2024-08-14

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 - 2024-08-14):

•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 2024-08-15

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 54kcal •Energia 228KJ •Białko 2g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g

• Sok wieloowocowy 200ml	200
--------------------------	-----

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 - 2024-08-15):

•Energia 2422.7kcal •Energia 10120.5KJ •Białko 101.4g •Tłuszcz 83.7g •Tłuszcze nasycone 29.1g •Sól 7.4g •Węglowodany 320.8g
•Cukry 22.4g •Błonnik pokarmowy 24g



Piątek 2024-08-16

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Piątek

Śniadanie

•Energia 732.8kcal •Energia 3076.6KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 30.9g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 84.2g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.8g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	90
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	80
• 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

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

	Ilość g lub ml
• 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 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

	Ilość g lub ml
• Kefir (7)	150

Kolacja

•Energia 586.1kcal •Energia 2462.1KJ •Białko 28.1g •Tłuszcz 27.6g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 2.4g •Węglowodany 55.1g
•Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 3.7g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	90

Piątek

• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser żółty (7)	60
• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-08-16):

•Energia 2536.8kcal •Energia 10567.2KJ •Białko 112.1g •Tłuszcz 94.9g •Tłuszcze nasycone 33.1g •Sól 5.8g •Węglowodany 308.9g
•Cukry 23.5g •Błonnik pokarmowy 20.2g



Sobota 2024-08-17

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Sobota

Śniadanie

•Energia 675.3kcal •Energia 2840.3KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 12.7g •Sól 1.6g •Węglowodany 87.5g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 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
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	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 529.4kcal •Energia 2227.4KJ •Białko 22.4g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 2.8g •Węglowodany 71.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.5g

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

Sobota

• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-08-17):

•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 2024-08-18

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Niedziela

Śniadanie

•Energia 612.6kcal •Energia 2579.9KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 86g •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
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• 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 575.9kcal •Energia 2406.4KJ •Białko 18.5g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.5g •Węglowodany 83.9g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 4.7g

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

Niedziela

• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-08-18):

•Energia 2069.2kcal •Energia 8609.8KJ •Białko 78.7g •Tłuszcz 69.7g •Tłuszcze nasycone 25.1g •Sól 3.5g •Węglowodany 293g •Cukry 33.7g •Błonnik pokarmowy 20.7g



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 2418.9kcal •Energia 10087.4KJ •Białko 100.3g •Tłuszcz 82.2g •Tłuszcze nasycone 30.4g •Sól 5.6g •Węglowodany 323.4g •Cukry 23.5g •Błonnik pokarmowy 24g