



Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 821.7kcal •Energia 3421.4KJ •Białko 32g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.6g •Węglowodany 91.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.4g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Jogurt owocowy (7)		150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)		100
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 654.7kcal •Energia 2725.7KJ •Białko 37.3g •Tłuszcz 17.1g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 87.7g •Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 9.4g		
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)		300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli		100
• Ziemniaki gotowane		200
• Surówka z marchwi		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 759.9kcal •Energia 3176.4KJ •Białko 38g •Tłuszcz 33.6g •Tłuszcze nasycone 12.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 71.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 14.9g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Serek wiejski naturalny (7)		150
• Herbata bez cukru		250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka		20
• Cytryny		10
• Sałata zielona		10
• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)		50

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-12-02):

•Energia 2236.3kcal •Energia 9323.4KJ •Białko 107.2g •Tłuszcz 82.9g •Tłuszcze nasycone 24.8g •Sól 4.5g •Węglowodany 250.8g •Cukry 12.7g •Błonnik pokarmowy 28.7g



Wtorek 2024-12-03

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Wtorek	
Śniadanie •Energia 841.8kcal •Energia 3495.1KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 35.5g •Tłuszcze nasycone 12.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 96.5g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 6.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Cukinia gotowana na parze	100
• Jabłko pieczone 1 szt.	200
Obiad •Energia 584.3kcal •Energia 2420.7KJ •Białko 38g •Tłuszcz 13.4g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 79.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 589.5kcal •Energia 2342.2KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 22.2g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 3g •Węglowodany 68.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Dębową wieprzowa (6,7)	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-12-03):

•Energia 2015.7kcal •Energia 8258KJ •Białko 95.7g •Tłuszcz 71.2g •Tłuszcze nasycone 20.2g •Sól 4.8g •Węglowodany 244.6g •Cukry 29.6g •Błonnik pokarmowy 19.8g



Środa 2024-12-04

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 754.8kcal •Energia 3145.7KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.7g •Węglowodany 98.6g •Cukry 12.2g •Błonnik pokarmowy 4.5g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)		50
• Pasta rybno-jarzynowa (4,9)		120
• Pomidor		100
• Roszponka		10
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru		200
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 640.3kcal •Energia 2659.6KJ •Białko 13.2g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 114.6g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 7g		
• Zupa jarzynowa z makaronem (1,7,9)		300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)		250
• Sos truskawkowo-jogurtowy (7)		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 793.3kcal •Energia 3329.1KJ •Białko 38.2g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 6.2g •Sól 1.2g •Węglowodany 104.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.1g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Ser mozzarella (7)		40
• Herbata bez cukru		250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka		60
• Cytryny		10
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g		100
• Sałatka makaronowa z brokułem (1,7)		200

Środa

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-12-04):

•Energia 2188.4kcal •Energia 9134.4KJ •Białko 87.2g •Tłuszcz 65.2g •Tłuszcze nasycone 21.1g •Sól 2.9g •Węglowodany 318.2g •Cukry 37.2g •Błonnik pokarmowy 17.6g



Czwartek 2024-12-05

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Czwartek	
Śniadanie •Energia 852.9kcal •Energia 3564.5KJ •Białko 35.4g •Tłuszcz 40.4g •Tłuszcze nasycone 16.5g •Sól 2.6g •Węglowodany 87.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kefir (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Obiad •Energia 565kcal •Energia 2359.2KJ •Białko 27.9g •Tłuszcz 12.1g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.3g •Węglowodany 89.2g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 8.1g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Buraki gotowane tarte	100
Kolacja •Energia 678.7kcal •Energia 2847.5KJ •Białko 34.5g •Tłuszcz 19.6g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 3.6g •Węglowodany 94.6g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 7.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Czwartek

• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml (9)	300
---	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-12-05):
•Energia 2096.6kcal •Energia 8771.2KJ •Białko 97.9g •Tłuszcz 72.2g •Tłuszcze nasycone 27.5g •Sól 6.6g •Węglowodany 270.9g •Cukry 22.2g •Błonnik pokarmowy 19.8g



Piątek 2024-12-06

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Piątek	
 Śniadanie •Energia 723.2kcal •Energia 3005.2KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.6g •Węglowodany 100.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany	200
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Pomidor	90
• Roszponka	10
 Obiad •Energia 494.4kcal •Energia 2067.3KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 5.8g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.5g •Węglowodany 85.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.3g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałata zielona z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 635.4kcal •Energia 2664.3KJ •Białko 36.5g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 2.2g •Węglowodany 80g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Piątek

• Posiłek nocny: Galaretka owocowa

200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-12-06):

•Energia 1853kcal •Energia 7736.8KJ •Białko 90.3g •Tłuszcz 48.8g •Tłuszcze nasycone 20.8g •Sól 4.3g •Węglowodany 266g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 13.1g



Sobota 2024-12-07

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Sobota	
Śniadanie •Energia 708.3kcal •Energia 2968KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 28.9g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 76.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Obiad •Energia 814.3kcal •Energia 3365.6KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 110.4g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Makaron z sosem bolońskim (1,9)	350
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 743.3kcal •Energia 3107.8KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 29.4g •Tłuszcze nasycone 18g •Sól 1.5g •Węglowodany 80.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 18.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50

Sobota

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-12-07):

•Energia 2266kcal •Energia 9441.4KJ •Białko 102.6g •Tłuszcz 88.5g •Tłuszcze nasycone 30.9g •Sól 3.1g •Węglowodany 267.3g •Cukry 13.3g •Błonnik pokarmowy 31.6g



Niedziela	
Śniadanie •Energia 738.9kcal •Energia 3079.2KJ •Białko 37.5g •Tłuszcz 30.9g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 3g •Węglowodany 77.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek fromage 80g (7)	80
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Obiad •Energia 884.2kcal •Energia 3645.5KJ •Białko 49.3g •Tłuszcz 43.3g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 76g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 6.8g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki (1,9)	400
• Udko z kurczaka gotowane	250
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 598.5kcal •Energia 2505.7KJ •Białko 25.5g •Tłuszcz 21.6g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 70.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Niedziela

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-12-08):

•Energia 2221.6kcal •Energia 9230.3KJ •Białko 112.3g •Tłuszcz 95.9g •Tłuszcze nasycone 23.9g •Sól 4.6g •Węglowodany 224.4g •Cukry 11.2g •Błonnik pokarmowy 14.6g



Tabela alergenów

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

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 2125.4kcal •Energia 8842.2KJ •Białko 99g •Tłuszcz 74.9g •Tłuszcze nasycone 24.2g •Sól 4.4g •Węglowodany 263.2g •Cukry 20.9g •Błonnik pokarmowy 20.8g