



Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 737.7kcal •Energia 3070.7KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 30.4g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 90.8g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 5.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Kiwi	100
 Obiad •Energia 541.4kcal •Energia 2236.1KJ •Białko 19.5g •Tłuszcz 12.8g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 89.1g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
 Kolacja •Energia 602.7kcal •Energia 2531.8KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 84.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-12-23):

•Energia 1881.8kcal •Energia 7838.6KJ •Białko 70.6g •Tłuszcz 62.9g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 2.9g •Węglowodany 264g •Cukry 20.6g •Błonnik pokarmowy 17.2g



Wtorek	
Śniadanie •Energia 869.8kcal •Energia 3612.1KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 35g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 103.4g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 4.3g	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
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	50
• Cukinia gotowana na parze	100
Obiad •Energia 377.4kcal •Energia 1575.9KJ •Białko 10.6g •Tłuszcz 8g •Tłuszcze nasycone 1g •Sól 0.7g •Węglowodany 66.4g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
Kolacja •Energia 692.4kcal •Energia 2866KJ •Białko 30g •Tłuszcz 17.5g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 107.1g •Cukry 18.3g •Błonnik pokarmowy 11.2g	Ilość g lub ml
• Kompot owocowy bez cukru	200
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Posiłek nocny: mandarynki 150g	150
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-12-24): •Energia 1939.6kcal •Energia 8053.9KJ •Białko 75.9g •Tłuszcz 60.5g •Tłuszcze nasycone 15.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 276.9g •Cukry 52.6g •Błonnik pokarmowy 19.8g	



Środa 2024-12-25

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Środa



Śniadanie

•Energia 686.4kcal •Energia 2874.6KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 28.5g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 2.1g •Węglowodany 77.2g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek fromage 80g (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	40
• Pomidor	90
• Roszponka	10



Obiad

•Energia 624.3kcal •Energia 2617KJ •Białko 38.5g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 0.7g •Węglowodany 82.6g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.8g

Ilość g lub ml

• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) (1)	250
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 637.2kcal •Energia 2670.5KJ •Białko 28.4g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 2.8g •Węglowodany 88.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.9g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330
• Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-12-25):

•Energia 1947.9kcal •Energia 8162.1KJ •Białko 98.6g •Tłuszcz 66.5g •Tłuszcze nasycone 23.5g •Sól 5.6g •Węglowodany 247.8g •Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 18.5g



Czwartek 2024-12-26

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Czwartek

 Śniadanie •Energia 660.2kcal •Energia 2745.9KJ •Białko 24.7g •Tłuszcz 27.7g •Tłuszcze nasycone 12.8g •Sól 2.2g •Węglowodany 78.7g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 4.1g	Ilość g lub ml
• 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
• Pasztet drobiowy (1,6,9)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 657.7kcal •Energia 2723.1KJ •Białko 45.3g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 67.9g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 732.3kcal •Energia 3058.6KJ •Białko 22.3g •Tłuszcz 38.8g •Tłuszcze nasycone 15g •Sól 2.5g •Węglowodany 74.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Parówka drobiowa	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-12-26):

•Energia 2050.2kcal •Energia 8527.6KJ •Białko 92.3g •Tłuszcz 91.3g •Tłuszcze nasycone 31.1g •Sól 5.1g •Węglowodany 221.1g •Cukry 15.4g •Błonnik pokarmowy 16.7g



Piątek	
Śniadanie •Energia 770kcal •Energia 3194.7KJ •Białko 27.4g •Tłuszcz 39g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 2.8g •Węglowodany 77.6g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 4.2g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek fromage 80g (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet drobiowy (1,6,9)	50
• Roszponka	10
• Cukinia gotowana na parze	100
Obiad •Energia 630.5kcal •Energia 2636.4KJ •Białko 30.8g •Tłuszcz 5.9g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.1g •Węglowodany 116.6g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany (1,7)	250
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100
Kolacja •Energia 662.8kcal •Energia 2775.7KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 28.8g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 75.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser mozzarella (7)	60
• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-12-27):

•Energia 2063.3kcal •Energia 8606.9KJ •Białko 84.8g •Tłuszcz 73.7g •Tłuszcze nasycone 22.6g •Sól 4.1g •Węglowodany 270g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 12.4g



Sobota 2024-12-28

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Sobota	
Śniadanie •Energia 743.9kcal •Energia 3087.9KJ •Białko 23.4g •Tłuszcz 31.5g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 2.6g •Węglowodany 94.3g •Cukry 24g •Błonnik pokarmowy 7.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
Obiad •Energia 607.2kcal •Energia 2508.2KJ •Białko 20.1g •Tłuszcz 19.9g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 89.5g •Cukry 2.6g •Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami (1,9)	300
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 562.6kcal •Energia 2230.7KJ •Białko 19g •Tłuszcz 19g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 3.9g •Węglowodany 71.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Buraki	100
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Sobota

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-12-28):

•Energia 1913.7kcal •Energia 7826.8KJ •Białko 62.4g •Tłuszcz 70.5g •Tłuszcze nasycone 21.6g •Sól 6.7g •Węglowodany 255.6g •Cukry 26.6g •Błonnik pokarmowy 23.8g



Niedziela	
Śniadanie •Energia 790.1kcal •Energia 3317.7KJ •Białko 35g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 1.4g •Węglowodany 108.2g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 4.1g	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
• Miód naturalny	25
• Sałata zielona	10
• Nektarynka	120
Obiad •Energia 583kcal •Energia 2412.1KJ •Białko 41.2g •Tłuszcz 13.4g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 0.3g •Węglowodany 75.9g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 576.6kcal •Energia 2413.8KJ •Białko 20.9g •Tłuszcz 23.1g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 72g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek z twaróżku śmietankowego 17g (7)	17
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90

Niedziela

• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100
--	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-12-29):
•Energia 1949.7kcal •Energia 8143.6KJ •Białko 97.1g •Tłuszcz 61.5g •Tłuszcze nasycone 21.1g •Sól 2.8g •Węglowodany 256.1g •Cukry 30.8g •Błonnik pokarmowy 16.3g



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 1963.7kcal •Energia 8165.6KJ •Białko 83.1g •Tłuszcz 69.6g •Tłuszcze nasycone 22.4g •Sól 4.2g •Węglowodany 255.9g •Cukry 25.4g •Błonnik pokarmowy 17.8g