



Poniedziałek 2024-10-21

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 821.7kcal •Energia 3236.9KJ •Białko 32g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.6g •Węglowodany 102.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.4g	Ilość g lub ml
• 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 •Energia 770.9kcal •Energia 3188.4KJ •Białko 28.6g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 115g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 8.6g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem (1,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 601.3kcal •Energia 2504.5KJ •Białko 21.8g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 1.3g •Węglowodany 75.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Mus jaglanka z jagodą (1)	100

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-10-21):

•Energia 2193.9kcal •Energia 8929.7KJ •Białko 82.3g •Tłuszcz 78.7g •Tłuszcze nasycone 25.2g •Sól 3.2g •Węglowodany 293.5g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 19.6g



Wtorek 2024-10-22

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Wtorek	
Śniadanie •Energia 732kcal •Energia 3066.5KJ •Białko 35.1g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 96.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.2g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Pomidor	90
• Gruszki	150
Obiad •Energia 632.7kcal •Energia 2617.7KJ •Białko 39g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.4g •Węglowodany 85.3g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 7.6g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 633.6kcal •Energia 2625.6KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 26.2g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 2.5g •Węglowodany 74.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Filet drobiowy zapiekany	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Cukinia gotowana na parze	100
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-10-22):

•Energia 1998.3kcal •Energia 8309.9KJ •Białko 99.3g •Tłuszcz 65.7g •Tłuszcze nasycone 21.3g •Sól 4.4g •Węglowodany 256.4g •Cukry 25.4g •Błonnik pokarmowy 17.8g



Środa 2024-10-23

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Środa



Śniadanie

•Energia 675.4kcal •Energia 2831.4KJ •Białko 27.9g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.5g •Węglowodany 97.4g •Cukry 12.2g •Błonnik pokarmowy 4.4g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta rybno-jarzynowa (4,9)	100
• Pomidor	100
• Roszponka	5
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200



Obiad

•Energia 572.9kcal •Energia 2404.5KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 8.5g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.5g •Węglowodany 101g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 11.2g

Ilość g lub ml

• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	250
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 657kcal •Energia 2760.5KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 83.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	60
• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-10-23):

•Energia 1905.3kcal •Energia 7996.4KJ •Białko 82.5g •Tłuszcz 54.1g •Tłuszcze nasycone 17.2g •Sól 3.2g •Węglowodany 281.5g •Cukry 22.2g •Błonnik pokarmowy 19.7g



Czwartek 2024-10-24

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 607.6kcal •Energia 2523.6KJ •Białko 11.5g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 109.2g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	250
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 686.5kcal •Energia 2880.5KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 97.6g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 4.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Biszkopty 30g (1,3,6)	30

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-10-24):

•Energia 2147kcal •Energia 8968.7KJ •Białko 80.3g •Tłuszcz 73.9g •Tłuszcze nasycone 29.6g •Sól 4.1g •Węglowodany 294g •Cukry 46.5g •Błonnik pokarmowy 15.3g



Piątek 2024-10-25

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Piątek	
Śniadanie •Energia 798.4kcal •Energia 3299.4KJ •Białko 27.4g •Tłuszcz 36.4g •Tłuszcze nasycone 9.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 91.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.2g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Roszponka	5
• Brzoskwinia	120
• Cukinia gotowana na parze	100
Obiad •Energia 665kcal •Energia 2744.6KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.6g •Węglowodany 98.8g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 9.3g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z makaronem (1,7,9)	300
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 586.7kcal •Energia 2430.1KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 21.7g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 3.1g •Węglowodany 74.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-10-25):

•Energia 2050.1kcal •Energia 8474KJ •Białko 78.1g •Tłuszcz 77.5g •Tłuszcze nasycone 20.2g •Sól 5.1g •Węglowodany 265.2g •Cukry 14.8g •Błonnik pokarmowy 23.2g



Sobota 2024-10-26

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Sobota	
Śniadanie •Energia 673.6kcal •Energia 2831.8KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 1.3g •Węglowodany 101.8g •Cukry 30.6g •Błonnik pokarmowy 6.2g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Banany	150
• Sałata zielona	10
• Buraki gotowane tarte	90
Obiad •Energia 744.6kcal •Energia 3090.9KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 106.7g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 630.3kcal •Energia 2649.3KJ •Białko 30.9g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.3g •Węglowodany 88.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.1g	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

Sobota

• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200
--	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-10-26):

•Energia 2048.6kcal •Energia 8572KJ •Białko 92.3g •Tłuszcz 57.4g •Tłuszcze nasycone 20.1g •Sól 3.3g •Węglowodany 297.1g •Cukry 32.3g •Błonnik pokarmowy 19.4g



Niedziela 2024-10-27

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Niedziela

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 654.3kcal •Energia 2726.4KJ •Białko 30.2g •Tłuszcz 23.1g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 2.1g •Węglowodany 86.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Jogurt naturalny (7)		100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Wędlina Kurczak Gotowany		30
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)		50
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 910.8kcal •Energia 3782.5KJ •Białko 64.1g •Tłuszcz 41.3g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 0.9g •Węglowodany 73.3g •Cukry 5.4g •Błonnik pokarmowy 7.3g		
• Zupa rosół z makaronem (1,9)		400
• Udo z kurczaka gotowane 1 szt.		200
• Ziemniaki gotowane		200
• Marchew gotowana na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 489.5kcal •Energia 2053.2KJ •Białko 17g •Tłuszcz 14.7g •Tłuszcze nasycone 6.5g •Sól 2g •Węglowodany 72.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.7g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Herbata bez cukru		250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)		60
• Sałata zielona		10
• Cytryny		10
• Pomidor		90

Niedziela

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-10-27):
•Energia 2054.6kcal •Energia 8562.1KJ •Białko 111.3g •Tłuszcz 79.2g •Tłuszcze nasycone 27.3g •Sól 5g •Węglowodany 232.9g •Cukry 15.4g •Błonnik pokarmowy 16.8g



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 2056.8kcal •Energia 8544.7KJ •Białko 89.4g •Tłuszcz 69.5g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 4g •Węglowodany 274.4g •Cukry 24g •Błonnik pokarmowy 18.8g