



Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 839.2kcal •Energia 3504.9KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 41.7g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 91.9g •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
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Kiwi	100
 Obiad •Energia 635.1kcal •Energia 2623.3KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.2g •Węglowodany 92.2g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 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
• Szynka 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 - 2024-10-28):

•Energia 2077kcal •Energia 8660KJ •Białko 72.5g •Tłuszcz 82.2g •Tłuszcze nasycone 27.6g •Sól 4g •Węglowodany 268.2g •Cukry 22.4g •Błonnik pokarmowy 19.4g



Wtorek 2024-10-29

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Wtorek	
Śniadanie •Energia 769.7kcal •Energia 3192.7KJ •Białko 33.5g •Tłuszcz 33.6g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.5g •Węglowodany 89.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Jogurt naturalny (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta rybno-jarzynowa (4,9)	120
• Cukinia gotowana na parze	100
Obiad •Energia 751.1kcal •Energia 3134.7KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 5.6g •Sól 0.9g •Węglowodany 95.4g •Cukry 4.3g •Błonnik pokarmowy 10.5g	Ilość g lub ml
• Zupa krem z brokułów z grzankami (1,7,9)	325
• Pieczeń rzymska (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 617.5kcal •Energia 2572.3KJ •Białko 21.6g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 77.4g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 4.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser mozzarella (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Wtorek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-10-29):

•Energia 2138.3kcal •Energia 8899.7KJ •Białko 87.5g •Tłuszcz 89.2g •Tłuszcze nasycone 26.6g •Sól 3.7g •Węglowodany 262.5g •Cukry 16.5g •Błonnik pokarmowy 18.8g



Środa 2024-10-30

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Środa



Śniadanie

•Energia 784.4kcal •Energia 3283.6KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 1.4g •Węglowodany 105.3g •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
• Pomidor	90
• Roszponka	10



Obiad

•Energia 691.9kcal •Energia 2886.7KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 108.7g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 4.4g

Ilość g lub ml

• Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9)	300
• Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8)	250
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100



Kolacja

•Energia 642.1kcal •Energia 2691.2KJ •Białko 28.5g •Tłuszcz 21.1g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 2.8g •Węglowodany 88.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.9g

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
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330
• Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9,10)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-10-30):

•Energia 2118.4kcal •Energia 8861.5KJ •Białko 86.9g •Tłuszcz 66.3g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 4.6g •Węglowodany 302.7g •Cukry 34g •Błonnik pokarmowy 16.6g



Czwartek 2024-10-31

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Czwartek

 Śniadanie •Energia 762.5kcal •Energia 3160.3KJ •Białko 35.9g •Tłuszcz 30.3g •Tłuszcze nasycone 13.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 85g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kefir (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 621.7kcal •Energia 2575.6KJ •Białko 42.1g •Tłuszcz 13.9g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 83.6g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	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 616.6kcal •Energia 2583.5KJ •Białko 32.7g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 74.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-10-31):

•Energia 2000.8kcal •Energia 8319.4KJ •Białko 110.7g •Tłuszcz 65.2g •Tłuszcze nasycone 25.5g •Sól 3.2g •Węglowodany 243.2g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 16.5g



Piątek	
Śniadanie •Energia 682kcal •Energia 2826.3KJ •Białko 19g •Tłuszcz 33.4g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 2g •Węglowodany 76.8g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 4.2g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet drobiowy (1,6,9)	50
• Roszponka	10
• Cukinia gotowana na parze	100
Obiad •Energia 454.6kcal •Energia 1893.7KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 7g •Tłuszcze nasycone 1g •Sól 0.3g •Węglowodany 73.3g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.2g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
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 - 2024-11-01):

•Energia 1799.4kcal •Energia 7495.7KJ •Białko 72.4g •Tłuszcz 69.2g •Tłuszcze nasycone 20.9g •Sól 3.5g •Węglowodany 225.9g •Cukry 21.3g •Błonnik pokarmowy 14.4g



Sobota 2024-11-02

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 675.3kcal •Energia 2787.6KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.4g •Węglowodany 110.2g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 11.7g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1)	250
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 558.8kcal •Energia 2214.3KJ •Białko 19.3g •Tłuszcz 19.1g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 3.8g •Węglowodany 70g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g	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
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Sobota

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-11-02):

•Energia 1978kcal •Energia 8089.8KJ •Białko 66.9g •Tłuszcz 67g •Tłuszcze nasycone 20.9g •Sól 6.8g •Węglowodany 274.4g •Cukry 27.4g •Błonnik pokarmowy 25.3g



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 675.3kcal •Energia 2795.4KJ •Białko 48.1g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 68.5g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	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
• Szyńka 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 - 2024-11-03):
•Energia 2042kcal •Energia 8526.9KJ •Białko 104g •Tłuszcz 73.3g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 2.8g •Węglowodany 248.7g •Cukry 30.8g •Błonnik pokarmowy 16.1g



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 2022kcal •Energia 8407.6KJ •Białko 85.8g •Tłuszcz 73.2g •Tłuszcze nasycone 23.8g •Sól 4.1g •Węglowodany 260.8g •Cukry 23.3g •Błonnik pokarmowy 18.1g