



Poniedziałek 2025-01-20

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Poniedziałek



Śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 947.8kcal •Energia 3930.3KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 51.8g •Tłuszcze nasycone 17.2g •Sól 2.6g •Węglowodany 96.1g
•Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 7g

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Cukinia gotowana na parze	100
• Jabłko pieczone 1 szt.	200



Obiad

Ilość g lub ml

•Energia 650.1kcal •Energia 2711.7KJ •Białko 23.7g •Tłuszcz 10.6g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 119.6g
•Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 11.7g

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek (1,9)	250
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

Ilość g lub ml

•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

• 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 - 2025-01-20):

•Energia 2200.6kcal •Energia 9173.8KJ •Białko 73.7g •Tłuszcz 82.1g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 4.3g •Węglowodany 299.8g •Cukry 29.5g •Błonnik pokarmowy 22.6g



Wtorek 2025-01-21

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Wtorek



Śniadanie

•Energia 787.1kcal •Energia 3294.9KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 1.5g •Węglowodany 107g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 4.8g

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
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	50
• Buraki	100



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 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 - 2025-01-21):

•Energia 2026.3kcal •Energia 8442.8KJ •Białko 98.9g •Tłuszcz 64g •Tłuszcze nasycone 22.8g •Sól 3.1g •Węglowodany 267.9g •Cukry 36.3g •Błonnik pokarmowy 16.2g



Środa 2025-01-22

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Środa



Śniadanie

•Energia 739.4kcal •Energia 3069.2KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 32.5g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.5g •Węglowodany 88.1g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.7g

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 z miruną (4,9)	100
• Roszponka	10
• Cukinia gotowana na parze	100



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 658.8kcal •Energia 2761.7KJ •Białko 28.7g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 3.5g •Węglowodany 92.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.8g

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
• Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9)	150
• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml (9)	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2025-01-22):

•Energia 2090.1kcal •Energia 8717.6KJ •Białko 81.1g •Tłuszcz 73.8g •Tłuszcze nasycone 21.7g •Sól 5.5g •Węglowodany 289.4g •Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 17.9g



Czwartek 2025-01-23

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 688.3kcal •Energia 2861.9KJ •Białko 27.6g •Tłuszcz 16.9g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 109.6g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 8.9g

Ilość g lub ml

• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1,9)	300
• Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 618.4kcal •Energia 2590.6KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 21.8g •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

Czwartek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2025-01-23):
•Energia 2069.1kcal •Energia 8612.8KJ •Białko 95.3g •Tłuszcz 69g •Tłuszcze nasycone 26.1g •Sól 3.5g •Węglowodany 269.2g •Cukry 14.1g •Błonnik pokarmowy 18.5g



Piątek 2025-01-24

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Piątek



Śniadanie

•Energia 599.3kcal •Energia 2509.2KJ •Białko 19g •Tłuszcz 23.3g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 2.1g •Węglowodany 80.3g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 4.7g

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
• Buraki	100



Obiad

•Energia 464.3kcal •Energia 1933.1KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 7.7g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 72g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 5.1g

Ilość g lub ml

• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałata zielona z jogurtem (7)	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

Piątek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2025-01-24):

•Energia 1726.4kcal •Energia 7218KJ •Białko 73.8g •Tłuszcz 59.9g •Tłuszcze nasycone 20.7g •Sól 3.6g •Węglowodany 228.2g •Cukry 21.3g •Błonnik pokarmowy 13.7g



Sobota 2025-01-25

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Sobota



Śniadanie

•Energia 830.5kcal •Energia 3421.5KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 41.4g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 2.6g •Węglowodany 92.6g
•Cukry 24g •Błonnik pokarmowy 7.9g

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
• Cukinia gotowana na parze	100
• Jabłko pieczone 1 szt.	150



Obiad

•Energia 602.6kcal •Energia 2489.4KJ •Białko 20.1g •Tłuszcz 20.7g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.3g •Węglowodany 86.9g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 10.2g

Ilość g lub ml

• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	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 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 - 2025-01-25):

•Energia 1991.8kcal •Energia 8125.1KJ •Białko 62.5g •Tłuszcz 81.3g •Tłuszcze nasycone 22.7g •Sól 6.7g •Węglowodany 249.5g •Cukry 26.3g •Błonnik pokarmowy 23.8g



Niedziela 2025-01-26

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Niedziela

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• 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		Ilość g lub ml
•Energia 698.1kcal •Energia 2890.6KJ •Białko 48.9g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 73.3g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.4g		
• 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		Ilość g lub ml
•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		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Serek z twarożku 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 - 2025-01-26):
•Energia 2064.8kcal •Energia 8622.2KJ •Białko 104.8g •Tłuszcz 73.4g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 2.8g •Węglowodany 253.5g •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 2024.2kcal •Energia 8416KJ •Białko 84.3g •Tłuszcz 71.9g •Tłuszcze nasycone 23.4g •Sól 4.2g •Węglowodany 265.4g •Cukry 24.2g •Błonnik pokarmowy 18.4g