



Poniedziałek 2025-01-13

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 908.3kcal •Energia 3570.5KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 42.2g •Tłuszcze nasycone 12.5g •Sól 1.6g •Węglowodany 100.9g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.5g

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
• Cukinia gotowana na parze	100



Obiad

•Energia 772.3kcal •Energia 3194KJ •Białko 28.1g •Tłuszcz 22.5g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 116.7g •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
• Fasolka szparagowa gotowana 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 - 2025-01-13):

•Energia 2281.9kcal •Energia 9268.9KJ •Białko 81.6g •Tłuszcz 88.5g •Tłuszcze nasycone 25.8g •Sól 3.1g •Węglowodany 293.6g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 19.7g



Wtorek 2025-01-14

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Wtorek



Śniadanie

•Energia 759.1kcal •Energia 3177.9KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 25.5g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 100g
•Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 7.3g

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
• Buraki	100
• Jabłko pieczone 1 szt.	200



Obiad

•Energia 840kcal •Energia 3476KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 33.2g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 110.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 8.6g

Ilość g lub ml

• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Pieczeń rzymska bez strączków (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 547kcal •Energia 2292KJ •Białko 25.5g •Tłuszcz 16.2g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 2.5g •Węglowodany 76.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g

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
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2025-01-14):

•Energia 2146kcal •Energia 8945.9KJ •Białko 93.1g •Tłuszcz 74.9g •Tłuszcze nasycone 23.2g •Sól 4.7g •Węglowodany 286.9g •Cukry 39.6g •Błonnik pokarmowy 19.9g



Środa 2025-01-15

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Środa

 Śniadanie •Energia 758.9kcal •Energia 3152.1KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.5g •Węglowodany 95.2g •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
• Roszponka	5
• Cukinia gotowana na parze	100
• 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

Środa

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2025-01-15):

•Energia 1988.8kcal •Energia 8317.1KJ •Białko 82g •Tłuszcz 64g •Tłuszcze nasycone 17.8g •Sól 3.1g •Węglowodany 279.3g •Cukry 22.2g •Błonnik pokarmowy 19.6g



Czwartek 2025-01-16

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Czwartek



Śniadanie

	Ilość g lub ml
• Energia 856.7kcal • Energia 3581KJ • Białko 35.2g • Tłuszcz 40.3g • Tłuszcze nasycone 16.4g • Sól 2.7g • Węglowodany 89g • Cukry 10g • Błonnik pokarmowy 4.6g	

• 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
• Buraki	100



Obiad

	Ilość g lub ml
• 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	

• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (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 699.4kcal • Energia 2935.4KJ • Białko 34.1g • Tłuszcz 20g • Tłuszcze nasycone 9.1g • Sól 1.3g • Węglowodany 97.6g • Cukry 11.6g • Błonnik pokarmowy 4.4g	

• 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
• Posiłek nocny: Biszkoty 30g (1,3,6)	30

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2025-01-16):

•Energia 2163.8kcal •Energia 9040KJ •Białko 80.8g •Tłuszcz 75.2g •Tłuszcze nasycone 29.9g •Sól 4.2g •Węglowodany 295.8g •Cukry 46.5g •Błonnik pokarmowy 15.9g



Piątek 2025-01-17

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Piątek

 Śniadanie •Energia 758.6kcal •Energia 3133.3KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 36.2g •Tłuszcze nasycone 9.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 82.3g •Cukry 14.2g •Błonnik pokarmowy 4.8g	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
• Mandarynki	60
• Cukinia gotowana na parze	100
 Obiad •Energia 646.1kcal •Energia 2682KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 13.4g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.7g •Węglowodany 108.2g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 10.3g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (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

Piątek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2025-01-17):

•Energia 1991.5kcal •Energia 8245.3KJ •Białko 77.9g •Tłuszcz 71.3g •Tłuszcze nasycone 19.7g •Sól 5.1g •Węglowodany 265.4g •Cukry 19g •Błonnik pokarmowy 22.7g



Sobota 2025-01-18

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Sobota



Śniadanie

•Energia 754.5kcal •Energia 3139.6KJ •Białko 27.7g •Tłuszcz 28.6g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 97.8g •Cukry 30.6g •Błonnik pokarmowy 5.6g

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
• Cukinia gotowana na parze	100



Obiad

•Energia 739.2kcal •Energia 3067.9KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 105.2g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 9.1g

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
• Kalafior gotowany 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 - 2025-01-18):
•Energia 2124.1kcal •Energia 8856.8KJ •Białko 92.5g •Tłuszcz 67.5g •Tłuszcze nasycone 20.7g •Sól 3.2g •Węglowodany 291.6g •Cukry 32.3g •Błonnik pokarmowy 18.8g



Niedziela 2025-01-19

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Niedziela

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 658.1kcal •Energia 2742.8KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 2.1g •Węglowodany 88.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.5g		
• 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
• Buraki		100
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 719.7kcal •Energia 2992.8KJ •Białko 42.4g •Tłuszcz 26.1g •Tłuszcze nasycone 5.5g •Sól 0.7g •Węglowodany 81.6g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 7g		
• Zupa rosół z makaronem (1,9)		400
• Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) (1)		250
• Ziemniaki gotowane		200
• Bukiet warzyw gotowanych 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 - 2025-01-19):
•Energia 1867.3kcal •Energia 7788.8KJ •Białko 89.3g •Tłuszcz 63.8g •Tłuszcze nasycone 22.9g •Sól 4.9g •Węglowodany 243.1g •Cukry 11.2g •Błonnik pokarmowy 17.1g



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 2080.5kcal •Energia 8637.5KJ •Białko 85.3g •Tłuszcz 72.2g •Tłuszcze nasycone 22.9g •Sól 4.1g •Węglowodany 279.4g •Cukry 26.1g •Błonnik pokarmowy 19.1g