



Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 853.9kcal •Energia 3566.2KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 41.8g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 96g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 6.6g	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
• Jabłka	180
 Obiad •Energia 674.5kcal •Energia 2794.5KJ •Białko 45.4g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 72.4g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 6.7g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z kaszą manną (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 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 - 2024-11-11):

•Energia 2131.1kcal •Energia 8892.5KJ •Białko 95.6g •Tłuszcz 86.2g •Tłuszcze nasycone 27.5g •Sól 4.2g •Węglowodany 252.6g •Cukry 27.3g •Błonnik pokarmowy 17.3g



Wtorek 2024-11-12

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Wtorek	
Śniadanie •Energia 683.1kcal •Energia 2859.1KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 1.5g •Węglowodany 91.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.8g	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
• Pomidor	90
Obiad •Energia 704kcal •Energia 2936.3KJ •Białko 20.9g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 115.5g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8)	250
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100
Kolacja •Energia 704.1kcal •Energia 2905.9KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 35.1g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 1.3g •Węglowodany 75.7g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 4.5g	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
• Cukinia gotowana na parze	100
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-11-12):

•Energia 2091.2kcal •Energia 8701.3KJ •Białko 76g •Tłuszcz 77.9g •Tłuszcze nasycone 22.7g •Sól 3.3g •Węglowodany 282.6g •Cukry 12.8g •Błonnik pokarmowy 12.6g



Środa 2024-11-13

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Środa



Śniadanie

•Energia 600.8kcal •Energia 2522.1KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 20g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 2.5g •Węglowodany 80.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	60
• Buraki obrane	100
• Roszponka	5



Obiad

•Energia 726.1kcal •Energia 3029.5KJ •Białko 34.9g •Tłuszcz 20.7g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 0.6g •Węglowodany 103g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 8g

Ilość g lub ml

• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos szpinakowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 643.5kcal •Energia 2698.9KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 1.2g •Węglowodany 91.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.9g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	40
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100
• Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9,10)	150

Środa

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-11-13):

•Energia 1970.4kcal •Energia 8250.5KJ •Białko 84.3g •Tłuszcz 62.3g •Tłuszcze nasycone 26g •Sól 4.3g •Węglowodany 275.2g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 18.8g



Czwartek	
Śniadanie •Energia 750.1kcal •Energia 3079.9KJ •Białko 26g •Tłuszcz 37.2g •Tłuszcze nasycone 12.4g •Sól 1.6g •Węglowodany 76.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Cukinia gotowana na parze	100
Obiad •Energia 650.1kcal •Energia 2720.4KJ •Białko 49.5g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 74.3g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 7.1g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	150
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 623.8kcal •Energia 2618.5KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 1.3g •Węglowodany 84.7g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 4.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowa ze szpinakiem (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami (7)	100

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-11-14):

•Energia 2024kcal •Energia 8418.8KJ •Białko 102.3g •Tłuszcz 75.5g •Tłuszcze nasycone 22.8g •Sól 3.1g •Węglowodany 235.4g •Cukry 35g •Błonnik pokarmowy 15.7g



Piątek	
Śniadanie •Energia 696.7kcal •Energia 2916.4KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 28.5g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 2g •Węglowodany 90.4g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek z twarogu śmietankowego 17g (7)	17
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Pasztet drobiowy (1,6,9)	50
• Pomidor	90
• Roszponka	5
Obiad •Energia 656.6kcal •Energia 2707KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 96.1g •Cukry 2.4g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z grzankami (1,7,9)	325
• Filet rybny z miruny gotowany (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 617.7kcal •Energia 2568KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 2.2g •Węglowodany 76.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Filet drobiowy zapiekany	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Piątek

• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-11-15):
•Energia 1971kcal •Energia 8191.4KJ •Białko 78g •Tłuszcz 69.5g •Tłuszcze nasycone 22.8g •Sól 5g •Węglowodany 262.7g •Cukry 22.8g •Błonnik pokarmowy 19.6g



Sobota 2024-11-16

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Sobota	
Śniadanie •Energia 976kcal •Energia 4030.5KJ •Białko 39.6g •Tłuszcz 48.9g •Tłuszcze nasycone 16.4g •Sól 3.6g •Węglowodany 95.6g •Cukry 24g •Błonnik pokarmowy 7.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	150
• 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 537.6kcal •Energia 2243.5KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 12.2g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 84g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 558.8kcal •Energia 2343.3KJ •Białko 19.6g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 4.4g •Węglowodany 79.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.6g	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

Sobota

• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml (9)	300
---	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-11-16):
•Energia 2072.3kcal •Energia 8617.3KJ •Białko 85.9g •Tłuszcz 80.6g •Tłuszcze nasycone 27.1g •Sól 8.4g •Węglowodany 259.5g •Cukry 28.7g •Błonnik pokarmowy 25.2g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 869.1kcal •Energia 3651.8KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 129.8g •Cukry 57.3g •Błonnik pokarmowy 6.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	200
 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 554.7kcal •Energia 2324.8KJ •Białko 23.5g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 71.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90

Niedziela

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-11-17):
•Energia 2099.1kcal •Energia 8772KJ •Białko 107.4g •Tłuszcz 68.7g •Tłuszcze nasycone 22.9g •Sól 2.8g •Węglowodany 270.1g •Cukry 58.2g •Błonnik pokarmowy 18g



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 2051.3kcal •Energia 8549.1KJ •Białko 89.9g •Tłuszcz 74.4g •Tłuszcze nasycone 24.5g •Sól 4.4g •Węglowodany 262.6g •Cukry 28g •Błonnik pokarmowy 18.2g