



Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 821.7kcal •Energia 3421.4KJ •Białko 32g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.6g •Węglowodany 91.3g •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 654.7kcal •Energia 2725.7KJ •Białko 37.3g •Tłuszcz 17.1g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 87.7g •Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 9.4g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 759.9kcal •Energia 3176.4KJ •Białko 38g •Tłuszcz 33.6g •Tłuszcze nasycone 12.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 71.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 14.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	20
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)	50

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-12-30):

•Energia 2236.3kcal •Energia 9323.4KJ •Białko 107.2g •Tłuszcz 82.9g •Tłuszcze nasycone 24.8g •Sól 4.5g •Węglowodany 250.8g •Cukry 12.7g •Błonnik pokarmowy 28.7g



Wtorek 2024-12-31

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Wtorek	
Śniadanie •Energia 841.8kcal •Energia 3495.1KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 35.5g •Tłuszcze nasycone 12.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 96.5g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 6.8g	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
• Cukinia gotowana na parze	100
• Jabłko pieczone 1 szt.	200
Obiad •Energia 758.4kcal •Energia 3138.4KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 22g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.7g •Węglowodany 112.8g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 7.7g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 589.5kcal •Energia 2342.2KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 22.2g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 3g •Węglowodany 68.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-12-31):

•Energia 2189.8kcal •Energia 8975.7KJ •Białko 86.5g •Tłuszcz 79.7g •Tłuszcze nasycone 21.5g •Sól 5g •Węglowodany 277.7g •Cukry 26.5g •Błonnik pokarmowy 20.3g



Środa 2025-01-01

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Środa



Śniadanie

•Energia 732.9kcal •Energia 3054.7KJ •Białko 29g •Tłuszcz 27.3g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 93.8g •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
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	100
• Roszponka	10
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200



Obiad

•Energia 696.7kcal •Energia 2887.8KJ •Białko 46.2g •Tłuszcz 25.5g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 75.6g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 7.3g

Ilość g lub ml

• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 842kcal •Energia 3521.8KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 33.7g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.3g •Węglowodany 104.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.2g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Środa

• Sałatka ryżowa z warzywami (3,7)

150

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

•Energia 2271.6kcal •Energia 9464.3KJ •Białko 106.8g •Tłuszcz 86.4g •Tłuszcze nasycone 22.1g •Sól 3.2g •Węglowodany 273.6g •Cukry 17.3g •Błonnik pokarmowy 18g



Czwartek 2025-01-02

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Czwartek	
Śniadanie •Energia 653.5kcal •Energia 2741.6KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 86.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kefir (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta rybno-jarzynowa z miruną (4,9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Obiad •Energia 586.9kcal •Energia 2452.5KJ •Białko 12.6g •Tłuszcz 9.2g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 0.1g •Węglowodany 116.4g •Cukry 24.4g •Błonnik pokarmowy 6.6g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	250
• Sos truskawkowo-jogurtowy (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 678.7kcal •Energia 2847.5KJ •Białko 34.5g •Tłuszcz 19.6g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 3.6g •Węglowodany 94.6g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 7.8g	Ilość g lub ml
• 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: sok warzywny 300ml (9)	300

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2025-01-02):

•Energia 1919.1kcal •Energia 8041.5KJ •Białko 82.8g •Tłuszcz 47.6g •Tłuszcze nasycone 22.1g •Sól 5.2g •Węglowodany 297.5g •Cukry 45.9g •Błonnik pokarmowy 20g



Piątek 2025-01-03

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Piątek



Śniadanie

•Energia 723.2kcal •Energia 3005.2KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.6g •Węglowodany 100.3g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany	200
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Pomidor	90
• Roszponka	10



Obiad

•Energia 510.8kcal •Energia 2140.8KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 2.3g •Tłuszcze nasycone 0.5g •Sól 0.6g •Węglowodany 101.6g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 9.2g

Ilość g lub ml

• Zupa koperkowa z ziemniakami (1,9)	300
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 635.4kcal •Energia 2664.3KJ •Białko 36.5g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 2.2g •Węglowodany 80g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Piątek

• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200
------------------------------------	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2025-01-03):
•Energia 1869.3kcal •Energia 7810.3KJ •Białko 88.5g •Tłuszcz 45.2g •Tłuszcze nasycone 19.4g •Sól 4.4g •Węglowodany 281.9g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 17.1g



Sobota 2025-01-04

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Sobota



Śniadanie

•Energia 708.3kcal •Energia 2968KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 28.9g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 76.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90



Obiad

•Energia 814.3kcal •Energia 3365.6KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 110.4g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 9.1g

Ilość g lub ml

• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Makaron z sosem bolońskim (1,9)	350
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 743.3kcal •Energia 3107.8KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 29.4g •Tłuszcze nasycone 18g •Sól 1.5g •Węglowodany 80.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 18.6g

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
• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50

Sobota

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2025-01-04):

•Energia 2266kcal •Energia 9441.4KJ •Białko 102.6g •Tłuszcz 88.5g •Tłuszcze nasycone 30.9g •Sól 3.1g •Węglowodany 267.3g •Cukry 13.3g •Błonnik pokarmowy 31.6g



Niedziela 2025-01-05

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Niedziela



Śniadanie

•Energia 738.9kcal •Energia 3079.2KJ •Białko 37.5g •Tłuszcz 30.9g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 3g •Węglowodany 77.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek fromage 80g (7)	80
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90



Obiad

•Energia 884.2kcal •Energia 3645.5KJ •Białko 49.3g •Tłuszcz 43.3g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 76g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 6.8g

Ilość g lub ml

• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Udko z kurczaka gotowane	250
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 598.5kcal •Energia 2505.7KJ •Białko 25.5g •Tłuszcz 21.6g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 70.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Niedziela

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2025-01-05):

•Energia 2221.6kcal •Energia 9230.3KJ •Białko 112.3g •Tłuszcz 95.9g •Tłuszcze nasycone 23.9g •Sól 4.6g •Węglowodany 224.4g •Cukry 11.2g •Błonnik pokarmowy 14.6g



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 2139.1kcal •Energia 8898.1KJ •Białko 98.1g •Tłuszcz 75.2g •Tłuszcze nasycone 23.5g •Sól 4.3g •Węglowodany 267.6g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 21.5g