



Poniedziałek 2025-01-06

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 861.2kcal •Energia 3596.7KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 41.8g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 97.8g
•Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 6.9g

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
• Jabłko pieczone 1 szt.	200



Obiad

•Energia 582kcal •Energia 2413.5KJ •Białko 38.9g •Tłuszcz 13.2g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 78.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.9g

Ilość g lub ml

• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1,9)	300
• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa 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 - 2025-01-06):

•Energia 2045.9kcal •Energia 8542KJ •Białko 89.1g •Tłuszcz 74.7g •Tłuszcze nasycone 25.7g •Sól 4g •Węglowodany 260.7g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 17.8g



Wtorek 2025-01-07

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Wtorek



Śniadanie

•Energia 705.1kcal •Energia 2952.2KJ •Białko 34.1g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 1.5g •Węglowodany 96.8g
•Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 4.7g

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 (4,9)	120
• Pomidor	90
• Mandarynki	65



Obiad

•Energia 723.8kcal •Energia 3019.5KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 20.8g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 0.8g •Węglowodany 103.9g •Cukry 5.2g •Błonnik pokarmowy 8.8g

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
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



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

Wtorek

• Cukinia gotowana na parze	100
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2025-01-07):
•Energia 2133kcal •Energia 8877.6KJ •Białko 89.2g •Tłuszcz 79.6g •Tłuszcze nasycone 28g •Sól 3.6g •Węglowodany 276.5g •Cukry 21.9g •Błonnik pokarmowy 18g



Środa 2025-01-08

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Środa



Śniadanie

•Energia 710.8kcal •Energia 2989.4KJ •Białko 27.7g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 2.5g •Węglowodany 107.4g
•Cukry 34.7g •Błonnik pokarmowy 6.9g

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
• Banany	180



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 638.6kcal •Energia 2678.2KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 21.3g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 1.2g •Węglowodany 90.8g •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 sopocka wieprzowa (6,10)	40
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100
• Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2025-01-08):

•Energia 2053.4kcal •Energia 8603.8KJ •Białko 71.2g •Tłuszcz 60.9g •Tłuszcze nasycone 20.9g •Sól 4.1g •Węglowodany 313.7g •Cukry 35.3g •Błonnik pokarmowy 17g



Czwartek 2025-01-09

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Czwartek



Śniadanie

•Energia 823.1kcal •Energia 3389.9KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 37.5g •Tłuszcze nasycone 12.4g •Sól 1.6g •Węglowodany 92.4g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.6g

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
• Mus owocowy 100g	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 - 2025-01-09):

•Energia 2097kcal •Energia 8728.8KJ •Białko 103g •Tłuszcz 75.8g •Tłuszcze nasycone 22.8g •Sól 3.1g •Węglowodany 251.5g •Cukry 35g •Błonnik pokarmowy 17.3g



Piątek 2025-01-10

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Piątek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• 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		Ilość g lub ml
•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		
• 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		Ilość g lub ml
•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		
• 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 - 2025-01-10):
•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 2025-01-11

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• 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		Ilość g lub ml
•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		
• 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		Ilość g lub ml
•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		
• 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 - 2025-01-11):
•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 2025-01-12

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Niedziela



Śniadanie

Ilość g lub ml	
	•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

• 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

Ilość g lub ml	
	•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

• 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 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

• 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 - 2025-01-12):

•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 2067.4kcal •Energia 8619KJ •Białko 89.1g •Tłuszcz 72.8g •Tłuszcze nasycone 24.3g •Sól 4.4g •Węglowodany 270.7g •Cukry 32.4g •Błonnik pokarmowy 19g