



Poniedziałek

Poniedziałek	
🌍 Śniadanie •Energia 805.1kcal •Energia 3363.2KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 41.3g •Tłuszcze nasycone 16.5g •Sól 2.6g •Węglowodany 84.3g •Cukry 10g •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
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Mandarynki	50
🌍 Obiad •Energia 622.7kcal •Energia 2571.7KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.2g •Węglowodany 89.4g •Cukry 2.5g •Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane 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

Poniedziałek

• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-15):

•Energia 2030.5kcal •Energia 8466.7KJ •Białko 71.1g •Tłuszcz 81.9g •Tłuszcze nasycone 27.5g •Sól 4g •Węglowodany 257.8g •Cukry 12.5g •Błonnik pokarmowy 18.3g






Wtorek 2024-04-16

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Wtorek

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 806.4kcal •Energia 3359KJ •Białko 28.6g •Tłuszcz 28.7g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 110g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 5.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Jogurt owocowy (7)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 833.7kcal •Energia 3456KJ •Białko 36.1g •Tłuszcz 30.7g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 0.6g •Węglowodany 109.7g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 8.4g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Pulpet wieprzowy 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 626.8kcal •Energia 2611.4KJ •Białko 21.5g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 79.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser mozzarella (7)	20
• Herbata bez cukru	250

Wtorek

• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-16):

•Energia 2267kcal •Energia 9426.5KJ •Białko 86.2g •Tłuszcz 84.4g •Tłuszcze nasycone 23.3g •Sól 3.4g •Węglowodany 299.4g •Cukry 21.3g •Błonnik pokarmowy 17.4g



Środa 2024-04-17

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Środa

Środa	
🍽️ Śniadanie •Energia 857kcal •Energia 3590.2KJ •Białko 37.1g •Tłuszcz 25.3g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 1.5g •Węglowodany 120.3g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	25
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	50
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
🍽️ Obiad •Energia 982.4kcal •Energia 4071.3KJ •Białko 38.2g •Tłuszcz 33.6g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 138.6g •Cukry 8.3g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)	150
• Kopytka (1,3)	200
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
🍽️ Kolacja •Energia 692.1kcal •Energia 2899KJ •Białko 48.7g •Tłuszcz 25.4g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 2.3g •Węglowodany 68.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	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

Środa

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-17):

•Energia 2531.5kcal •Energia 10560.6KJ •Białko 124g •Tłuszcz 84.4g •Tłuszcze nasycone 29.5g •Sól 4.3g •Węglowodany 327.2g •Cukry 41.4g •Błonnik pokarmowy 17.9g



Czwartek

Śniadanie		Ilość g lub ml
• Śniadanie •Energia 954.5kcal •Energia 3970.3KJ •Białko 34g •Tłuszcz 35.3g •Tłuszcze nasycone 15.3g •Sól 1.9g •Węglowodany 125.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.4g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Pasta jajeczna (3,7)		100
• Ciasto drożdżowe (1,7)		100
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Obiad		Ilość g lub ml
• Obiad •Energia 762.7kcal •Energia 3139.1KJ •Białko 42.6g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 97.2g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 6.9g		
• Zupa grysikowa (1,7,9)		300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)		100
• Ziemniaki gotowane		200
• Sos jasny (1)		100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
• Kolacja •Energia 658.8kcal •Energia 2769.8KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 20.3g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 1.2g •Węglowodany 94.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.4g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Herbata bez cukru		250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa		60

Czwartek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Biszkopty 50g (1,3,6)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-18):

•Energia 2376kcal •Energia 9879.2KJ •Białko 102.9g •Tłuszcz 78.4g •Tłuszcze nasycone 26.1g •Sól 3.4g •Węglowodany 317.7g •Cukry 11.3g •Błonnik pokarmowy 16.7g



Piątek 2024-04-19

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Piątek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 791.9kcal •Energia 3317.5KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 31.9g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 97.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.4g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser mozzarella (7)	60
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Dżem wiśniowy 25g	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Obiad •Energia 576.9kcal •Energia 2400.9KJ •Białko 26g •Tłuszcz 9.8g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.6g •Węglowodany 99.9g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 543.3kcal •Energia 2275.5KJ •Białko 17.5g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 2g •Węglowodany 77.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250

Piątek

• Polędwica drobiowa (1,6,7)	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-19):

•Energia 1912.2kcal •Energia 7993.8KJ •Białko 75.2g •Tłuszcz 60.2g •Tłuszcze nasycone 19.9g •Sól 3.9g •Węglowodany 274.9g •Cukry 24.9g •Błonnik pokarmowy 20g



Sobota 2024-04-20

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Sobota

	Ilość g lub ml
🍽️ Śniadanie •Energia 649.6kcal •Energia 2723.3KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 91g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 6.2g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
🍽️ Obiad •Energia 546.3kcal •Energia 2246.1KJ •Białko 21.2g •Tłuszcz 16.2g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.4g •Węglowodany 81.9g •Cukry 3.6g •Błonnik pokarmowy 10.5g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1)	250
• Ryż biały gotowany	100
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
🍽️ Kolacja •Energia 664.6kcal •Energia 2630.8KJ •Białko 21.5g •Tłuszcz 29.2g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 4.2g •Węglowodany 71.8g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Cytryny	10

Sobota

• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-20):

•Energia 1860.6kcal •Energia 7600.2KJ •Białko 69.3g •Tłuszcz 66.5g •Tłuszcze nasycone 20.4g •Sól 6g •Węglowodany 244.7g •Cukry 27.5g •Błonnik pokarmowy 24.1g



Niedziela 2024-04-21

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Niedziela

	Ilość g lub ml
Śniadanie <small>•Energia 825.3kcal •Energia 3465.5KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 1.4g •Węglowodany 118.5g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 5.2g</small>	
• 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	120
Obiad <small>•Energia 842.9kcal •Energia 3470.3KJ •Białko 48.3g •Tłuszcz 35.2g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 0.4g •Węglowodany 86.9g •Cukry 5.3g •Błonnik pokarmowy 7.4g</small>	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja <small>•Energia 603.9kcal •Energia 2823.5KJ •Białko 25.5g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 97.9g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 5.2g</small>	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250

Niedziela

• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-21):

•Energia 2272.2kcal •Energia 9759.3KJ •Białko 109.5g •Tłuszcz 79.6g •Tłuszcze nasycone 23.9g •Sól 3g •Węglowodany 303.2g •Cukry 47.1g •Błonnik pokarmowy 17.8g



Tabela alergenów

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

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 2178.6kcal •Energia 9098KJ •Białko 91.2g •Tłuszcz 76.5g •Tłuszcze nasycone 24.4g •Sól 4g •Węglowodany 289.3g •Cukry 26.6g •Błonnik pokarmowy 18.9g