



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 13.5g •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 667kcal •Energia 2775.9KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 101.2g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 8.6g

	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Risotto mięsno-jarzynowe (7,9)	250
• Sos pomidorowy (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
• Szyńka 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 - 2024-04-29):

•Energia 2074.7kcal •Energia 8670.9KJ •Białko 74.2g •Tłuszcz 80.4g •Tłuszcze nasycone 26.9g •Sól 4.3g •Węglowodany 269.7g
•Cukry 14.3g •Błonnik pokarmowy 17.2g



Wtorek 2024-04-30

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

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 864kcal •Energia 3583.1KJ •Białko 36.4g •Tłuszcz 39.6g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 99.5g •Cukry 2g •Błonnik pokarmowy 8.7g

	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos szpinakowy (1,7)	100
• Surówka z marchwi	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 - 2024-04-30):

•Energia 2297.2kcal •Energia 9553.6KJ •Białko 86.5g •Tłuszcz 93.3g •Tłuszcze nasycone 28g •Sól 3.5g •Węglowodany 289.2g •Cukry 17.9g •Błonnik pokarmowy 17.8g





Środa 2024-05-01

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Środa

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•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	
• 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	Ilość g lub ml
•Energia 822.5kcal •Energia 3382.8KJ •Białko 46.9g •Tłuszcz 35.8g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 81.2g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 8.2g	
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Środa

Kolacja

•Energia 599.3kcal •Energia 2509.8KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 3.1g •Węglowodany 66.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g

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
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-01):

•Energia 2278.8kcal •Energia 9482.8KJ •Białko 117.1g •Tłuszcz 84.1g •Tłuszcze nasycone 27.2g •Sól 5g •Węglowodany 267.9g •Cukry 35.3g •Błonnik pokarmowy 16.4g



Czwartek 2024-05-02

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Czwartek

Śniadanie

•Energia 833kcal •Energia 3462.8KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 29.4g •Tłuszcze nasycone 12.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 111.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.3g

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
• Biszkopty (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Obiad

•Energia 855.3kcal •Energia 3567.3KJ •Białko 24g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.6g •Węglowodany 137.4g •Cukry 11.9g •Błonnik pokarmowy 3.9g

Ilość g lub ml

• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Makaron z twarogiem (1,4,7,8)	350

Czwartek

• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100
 Kolacja •Energia 1081kcal •Energia 4582KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 44.5g •Tłuszcze nasycone 8.2g •Sól 1.2g •Węglowodany 143.1g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe (1,3,7)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-02):

•Energia 2769.3kcal •Energia 11612.1KJ •Białko 87.6g •Tłuszcz 98.6g •Tłuszcze nasycone 22.8g •Sól 3.5g •Węglowodany 391.9g
•Cukry 42.9g •Błonnik pokarmowy 13.9g



Piątek 2024-05-03

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Piątek

 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	Ilość g lub ml
• 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

Piątek

Obiad

•Energia 544kcal •Energia 2255.1KJ •Białko 29.6g •Tłuszcz 13.9g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.5g •Węglowodany 77.2g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 7.2g

	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 636.1kcal •Energia 2664.7KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 79.7g •Cukry 10g •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
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretką owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-03):

•Energia 1972.1kcal •Energia 8237.3KJ •Białko 94.6g •Tłuszcz 66.8g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 3.1g •Węglowodany 254g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 17.6g



Sobota 2024-05-04

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p



Sobota

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

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250

Sobota

• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 Obiad •Energia 681kcal •Energia 2831.4KJ •Białko 31g •Tłuszcz 28.3g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 0.2g •Węglowodany 85.5g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)	150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	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
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-05-04):

•Energia 1995.2kcal •Energia 8185.6KJ •Białko 79.1g •Tłuszcz 78.7g •Tłuszcze nasycone 22.1g •Sól 5.8g •Węglowodany 248.3g
•Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 22.5g




Niedziela 2024-05-05

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Niedziela

 Śniadanie •Energia 820.2kcal •Energia 3444.2KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 118g •Cukry 46.3g •Błonnik pokarmowy 5.2g	Ilość g lub ml
--	----------------

Niedziela

• 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 •Energia 674.1kcal •Energia 2783.6KJ •Białko 43.3g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 83.1g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.7g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos ziołowy (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •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	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Szyunka 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 - 2024-05-05):

•Energia 2098.2kcal •Energia 9051.2KJ •Białko 104.1g •Tłuszcz 63.6g •Tłuszcze nasycone 22.5g •Sól 2.8g •Węglowodany 298.9g •Cukry 59.2g •Błonnik pokarmowy 17.1g



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 2212.2kcal •Energia 9256.2KJ •Białko 91.9g •Tłuszcz 80.8g •Tłuszcze nasycone 24.5g •Sól 4g •Węglowodany 288.6g •Cukry 31.3g •Błonnik pokarmowy 17.5g