



Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 759.7kcal •Energia 3166.4KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 30.9g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 94g •Cukry 10g •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
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Mus jaglanka z jagodą 100g (1)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Obiad

•Energia 1004.5kcal •Energia 4152.1KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 37.1g •Tłuszcze nasycone 5.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 135.4g •Cukry 2.1g •Błonnik pokarmowy 9.5g

	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)	350
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 628.8kcal •Energia 2430.6KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 24.1g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 1.5g •Węglowodany 79.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-05-06):

•Energia 2393kcal •Energia 9749KJ •Białko 90.8g •Tłuszcz 92.1g •Tłuszcze nasycone 26.2g •Sól 3.1g •Węglowodany 308.9g •Cukry 12.1g •Błonnik pokarmowy 19.5g



Wtorek 2024-05-07

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Wtorek

Śniadanie

•Energia 725.5kcal •Energia 3037.6KJ •Białko 35g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 94.5g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 6.3g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150

Obiad

•Energia 621.7kcal •Energia 2574.3KJ •Białko 39.3g •Tłuszcz 14.8g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 84.6g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 7.5g

	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 536kcal •Energia 2125.2KJ •Białko 24.7g •Tłuszcz 15g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 3g •Węglowodany 68.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10

Wtorek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-05-07):

•Energia 1883.3kcal •Energia 7737.1KJ •Białko 98.9g •Tłuszcz 53.9g •Tłuszcze nasycone 19.6g •Sól 4.8g •Węglowodany 247.6g
•Cukry 27.1g •Błonnik pokarmowy 19.6g



Środa 2024-05-08

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Środa

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 826.6kcal •Energia 3448KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 121.6g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 5.7g	
• Chleb pszenny (1)	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	100
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem	200
Obiad •Energia 654.5kcal •Energia 2715.2KJ •Białko 27.9g •Tłuszcz 19.1g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 96.1g •Cukry 4.5g •Błonnik pokarmowy 10.5g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	250
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 636kcal •Energia 2670.5KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 25.3g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 76.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15

Środa

• Ser mozzarella (7)	60
• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-08):

•Energia 2117.1kcal •Energia 8833.7KJ •Białko 80.6g •Tłuszcz 71.2g •Tłuszcze nasycone 18.3g •Sól 3.1g •Węglowodany 294.5g
•Cukry 27.5g •Błonnik pokarmowy 21.8g




Czwartek 2024-05-09

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Czwartek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 852.9kcal •Energia 3564.5KJ •Białko 35.4g •Tłuszcz 40.4g •Tłuszcze nasycone 16.5g •Sól 2.6g •Węglowodany 87.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kefir (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 712.6kcal •Energia 2235.4KJ •Białko 37g •Tłuszcz 28.6g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.1g •Węglowodany 78.5g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 9.4g	
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gołąbki bez zawijania z mięsem wieprzowym	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Czwartek

Kolacja

•Energia 608.6kcal •Energia 2552.3KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 2.8g •Węglowodany 82.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.6g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-09):

•Energia 2174.1kcal •Energia 8352.2KJ •Białko 104.2g •Tłuszcz 86.9g •Tłuszcze nasycone 27.7g •Sól 5.6g •Węglowodany 248.6g •Cukry 11.3g •Błonnik pokarmowy 20g



Piątek 2024-05-10

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Piątek

Śniadanie

•Energia 718.1kcal •Energia 2990.9KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 26.7g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 94.9g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 6.5g


	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	180

Obiad

•Energia 668.2kcal •Energia 2774.6KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 13.4g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.7g •Węglowodany 112.9g •Cukry 7.8g •Błonnik pokarmowy 10g

	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4)	100

Piątek

• Ziemniaki gotowane	200
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 648.8kcal •Energia 2687.8KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 25.5g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 2.5g •Węglowodany 66g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-10):

•Energia 2035.1kcal •Energia 8453.3KJ •Białko 92.8g •Tłuszcz 65.7g •Tłuszcze nasycone 22g •Sól 4.6g •Węglowodany 273.8g •Cukry 30.9g •Błonnik pokarmowy 20.5g




Sobota 2024-05-11



L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Sobota

 Śniadanie •Energia 648.6kcal •Energia 2727.5KJ •Białko 27g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 1.3g •Węglowodany 99g •Cukry 30.6g •Błonnik pokarmowy 5.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	150

Sobota

 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 805.8kcal •Energia 3340.9KJ •Białko 35.6g •Tłuszcz 33.3g •Tłuszcze nasycone 5.5g •Sól 0.5g •Węglowodany 99.7g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 8g	
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos ziołowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 631.5kcal •Energia 2941KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 18.1g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.3g •Węglowodany 102.3g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 5.3g	
• 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: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-05-11):

•Energia 2085.9kcal •Energia 9009.3KJ •Białko 95.2g •Tłuszcz 68.7g •Tłuszcze nasycone 21.6g •Sól 3.1g •Węglowodany 301g •Cukry 44.1g •Błonnik pokarmowy 18.8g




Niedziela 2024-05-12

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Niedziela

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 725.3kcal •Energia 2838.9KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 22.4g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 2.2g •Węglowodany 100.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.3g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Jogurt owocowy (7)	150

Niedziela

• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	30
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 852.6kcal •Energia 3513.5KJ •Białko 45.6g •Tłuszcz 41.5g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 0.1g •Węglowodany 76.1g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 6.8g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Udko z kurczaka gotowane (1,5,7,8,9,10)	250
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 545kcal •Energia 2288.7KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 14.4g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 70.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-05-12):

•Energia 2122.9kcal •Energia 8641.1KJ •Białko 105.5g •Tłuszcz 78.3g •Tłuszcze nasycone 25.1g •Sól 3.7g •Węglowodany 246.8g
•Cukry 11.2g •Błonnik pokarmowy 15.1g



Tabela alergenów

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

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 2115.9kcal •Energia 8682.3KJ •Białko 95.5g •Tłuszcz 73.8g •Tłuszcze nasycone 22.9g •Sól 4g •Węglowodany 274.4g •Cukry 23.5g •Błonnik pokarmowy 19.3g