



Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 831.5kcal •Energia 3472.9KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 41.6g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 90.2g
•Cukry 18.5g •Błonnik pokarmowy 5.5g

	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
• Kiwi	85

Obiad

•Energia 621kcal •Energia 2567KJ •Białko 21.1g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.2g •Węglowodany 89.2g •Cukry 2.3g •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
• 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 - 2024-05-13):

•Energia 2055.3kcal •Energia 8571.7KJ •Białko 71.4g •Tłuszcz 82.2g •Tłuszcze nasycone 27.6g •Sól 4g •Węglowodany 263.5g •Cukry 20.8g •Błonnik pokarmowy 19.1g






Wtorek 2024-05-14

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Wtorek

	Ilość g lub ml
 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	
• 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 818.9kcal •Energia 3396.4KJ •Białko 35.4g •Tłuszcz 33.1g •Tłuszcze nasycone 5.4g •Sól 0.6g •Węglowodany 103.9g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 10.2g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pomidorowy (1,7)	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 - 2024-05-14):

•Energia 2252.2kcal •Energia 9366.9KJ •Białko 85.5g •Tłuszcz 86.8g •Tłuszcze nasycone 24.2g •Sól 3.4g •Węglowodany 293.6g
•Cukry 21.3g •Błonnik pokarmowy 19.2g



Środa 2024-05-15

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Środa

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 771.5kcal •Energia 3228.7KJ •Białko 34.9g •Tłuszcz 23.6g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 105.3g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 4.3g	
• Chleb pszenny (1)	100
• 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 914kcal •Energia 3820.8KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 14.8g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 164.3g •Cukry 23.6g •Błonnik pokarmowy 7.8g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Pierogi leniwe z cukrem (1,3,7)	300
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 756.5kcal •Energia 3169.6KJ •Białko 39.9g •Tłuszcz 37.2g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 2.4g •Węglowodany 67.6g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 4.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100

Środa

• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-15):

•Energia 2442kcal •Energia 10219.1KJ •Białko 108.8g •Tłuszcz 75.7g •Tłuszcze nasycone 30.3g •Sól 4.1g •Węglowodany 337.2g
•Cukry 56.8g •Błonnik pokarmowy 16.7g



Czwartek 2024-05-16

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Czwartek

Śniadanie	Ilość g lub ml
•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
•Energia 595.4kcal •Energia 2469.9KJ •Białko 40.7g •Tłuszcz 12.7g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 81.2g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 6.7g	
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Czwartek

Kolacja

•Energia 740.1kcal •Energia 3107KJ •Białko 36.4g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 98.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.4g

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: Biszkoty 50g (1,3,6)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-16):

•Energia 2290kcal •Energia 9547.2KJ •Białko 111.1g •Tłuszcz 71.1g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 3.6g •Węglowodany 305g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 16.5g



Piątek 2024-05-17

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Piątek

Śniadanie

•Energia 878.5kcal •Energia 3651.1KJ •Białko 31.5g •Tłuszcz 41.9g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 95.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.5g

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
• Cukinia gotowana na parze	100

Obiad

•Energia 596kcal •Energia 2472.8KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 14g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.5g •Węglowodany 89.3g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 9.3g

Ilość g lub ml

• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
---------------------------------------	-----

Piątek

• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	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
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretką owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-17):

•Energia 2017.7kcal •Energia 8399.3KJ •Białko 80.4g •Tłuszcz 74.4g •Tłuszcze nasycone 20.6g •Sól 3.8g •Węglowodany 262.6g
•Cukry 24.7g •Błonnik pokarmowy 19.7g




Sobota 2024-05-18



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
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Sobota

• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 Obiad •Energia 670.7kcal •Energia 2768.6KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 109.9g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 11.4g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1)	250
• Ryż biały gotowany	200
• 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
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-05-18):

•Energia 1984.9kcal •Energia 8122.7KJ •Białko 71.9g •Tłuszcz 66.8g •Tłuszcze nasycone 20.4g •Sól 6g •Węglowodany 272.7g •Cukry 27.4g •Błonnik pokarmowy 25g




Niedziela 2024-05-19


L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

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

Niedziela

• Miód naturalny	25
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	120
 Obiad •Energia 657.7kcal •Energia 2723.1KJ •Białko 45.3g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 67.9g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Marchew gotowana 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 - 2024-05-19):

•Energia 2081.8kcal •Energia 8990.8KJ •Białko 106.1g •Tłuszcz 69.1g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 3g •Węglowodany 283.7g •Cukry 63.4g •Błonnik pokarmowy 17.2g



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 excelsa</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 2160.6kcal •Energia 9031.1KJ •Białko 90.8g •Tłuszcz 75.1g •Tłuszcz nasycone 24.9g •Sól 4g •Węglowodany 288.3g •Cukry 32.2g •Błonnik pokarmowy 19.1g