



Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 896.2kcal •Energia 3727.4KJ •Białko 34.6g •Tłuszcz 41.5g •Tłuszcze nasycone 12.2g •Sól 1.8g •Węglowodany 91.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 15.9g	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
• Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 654.7kcal •Energia 2725.7KJ •Białko 37.3g •Tłuszcz 17.1g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 87.7g •Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 9.4g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z marchwi	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
• Szynka 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 - 2024-06-17):
•Energia 2179.6kcal •Energia 8883.6KJ •Białko 96.2g •Tłuszcz 82.6g •Tłuszcze nasycone 23.1g •Sól 3.6g •Węglowodany 258.7g
•Cukry 12.7g •Błonnik pokarmowy 28.7g



Wtorek 2024-06-18

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Wtorek

Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 812.1kcal •Energia 3371.2KJ •Białko 34.7g •Tłuszcz 33.9g •Tłuszcze nasycone 12.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 92.8g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 6.4g	
• 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
• Cukinia gotowana na parze	100
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 573.3kcal •Energia 2377.3KJ •Białko 38.3g •Tłuszcz 12.4g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 78.9g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 7.2g	
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja	Ilość g lub ml
•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	
• 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 - 2024-06-18):
•Energia 1921.5kcal •Energia 7873.7KJ •Białko 97.7g •Tłuszcz 61.4g •Tłuszcze nasycone 19.9g •Sól 4.7g •Węglowodany 240.3g
•Cukry 26.7g •Błonnik pokarmowy 19.3g



Środa 2024-06-19

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Środa

 Śniadanie •Energia 795.4kcal •Energia 3317.4KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 26.7g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 114g •Cukry 15.8g •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
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	100
• Kisiel owocowy	200
 Obiad •Energia 591.6kcal •Energia 2457.7KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 20.3g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 82.8g •Cukry 5.8g •Błonnik pokarmowy 8.3g	Ilość g lub ml
• Pierogi leniwe z bułką tartą (1,3,7)	220
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 762.3kcal •Energia 3199.7KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 38.4g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 79.1g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	60

Środa

• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-06-19):
•Energia 2149.3kcal •Energia 8974.9KJ •Białko 74.4g •Tłuszcz 85.3g •Tłuszcze nasycone 21.7g •Sól 3.3g •Węglowodany 275.9g
•Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 19.8g



Czwartek 2024-06-20

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Czwartek

Śniadanie •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	Ilość g lub ml
• 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 •Energia 570kcal •Energia 2392.3KJ •Białko 29.1g •Tłuszcz 8.4g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.4g •Węglowodany 98.9g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 10g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	250
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 605.3kcal •Energia 2540.8KJ •Białko 38.9g •Tłuszcz 18.7g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 2.8g •Węglowodany 73g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100

Czwartek

• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-06-20):
•Energia 2028.1kcal •Energia 8497.6KJ •Białko 103.5g •Tłuszcz 67.6g •Tłuszcze nasycone 27g •Sól 5.8g •Węglowodany 259g •Cukry 12.9g •Błonnik pokarmowy 20.5g



Piątek 2024-06-21

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Piątek

 Śniadanie •Energia 825.4kcal •Energia 3459KJ •Białko 35.1g •Tłuszcz 32.5g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 101g •Cukry 18.5g •Błonnik pokarmowy 5.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Kiwi	85
 Obiad •Energia 494.4kcal •Energia 2067.3KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 5.8g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.5g •Węglowodany 85.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.3g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałata zielona z jogurtem (7)	100

Piątek

• 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 - 2024-06-21):
•Energia 1968.7kcal •Energia 8214.1KJ •Białko 100.6g •Tłuszcz 63.8g •Tłuszcze nasycone 30.7g •Sól 4.3g •Węglowodany 252.8g
•Cukry 18.5g •Błonnik pokarmowy 14.7g



Sobota 2024-06-22

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Sobota

 Śniadanie •Energia 610.9kcal •Energia 2566.2KJ •Białko 28.1g •Tłuszcz 17.5g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.3g •Węglowodany 88.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 814.3kcal •Energia 3365.6KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 110.4g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	300

Sobota

• Makaron z sosem bolońskim (1,9)	350
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •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	Ilość g lub ml
• 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 - 2024-06-22):
•Energia 2056.8kcal •Energia 8872.8KJ •Białko 92.9g •Tłuszcz 65.8g •Tłuszcze nasycone 19.6g •Sól 2.9g •Węglowodany 300.9g
•Cukry 25.3g •Błonnik pokarmowy 20.7g



Niedziela 2024-06-23

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Niedziela

 Śniadanie •Energia 690.8kcal •Energia 2873KJ •Białko 26g •Tłuszcz 30.7g •Tłuszcze nasycone 12.3g •Sól 2.1g •Węglowodany 78.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Parówka drobiowa	50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Niedziela



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 dębową drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-23):

•Energia 2088.4kcal •Energia 8675.2KJ •Białko 99.8g •Tłuszcz 86.6g •Tłuszcze nasycone 27.1g •Sól 3.6g •Węglowodany 225g •Cukry 11.2g •Błonnik pokarmowy 14.7g



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

Tabela Alergenów

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 porcję w jadłospisie:

•Energia 2056.1kcal •Energia 8570.3KJ •Białko 95g •Tłuszcz 73.3g •Tłuszcze nasycone 24.2g •Sól 4g •Węglowodany 258.9g •Cukry 18.4g •Błonnik pokarmowy 19.8g