



Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 853.9kcal •Energia 3566.2KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 41.8g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 96g •Cukry 23.1g •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
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	180
 Obiad •Energia 656.5kcal •Energia 2732KJ •Białko 27g •Tłuszcz 22.2g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.6g •Węglowodany 89.7g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 8.2g	Ilość g lub ml
• Zupa wiejska z ziemniakami (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 664.6kcal •Energia 2790.5KJ •Białko 33g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 87g •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
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-06-24):

•Energia 2175kcal •Energia 9088.7KJ •Białko 86.3g •Tłuszcz 84.9g •Tłuszcze nasycone 30.4g •Sól 4.5g •Węglowodany 272.8g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 18.8g



Wtorek 2024-06-25

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Wtorek



Śniadanie

•Energia 784.4kcal •Energia 3283.6KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 1.4g •Węglowodany 105.3g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 4.3g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90



Obiad

•Energia 810.1kcal •Energia 3370KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 35.3g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 0.5g •Węglowodany 92.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.6g

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
• Sałata zielona z jogurtem (7)	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
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Wtorek

• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200
---------------------------------	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-06-25):
•Energia 2221.4kcal •Energia 9265KJ •Białko 95.8g •Tłuszcz 85.4g •Tłuszcze nasycone 30.4g •Sól 3.3g •Węglowodany 277.5g •Cukry 38.1g •Błonnik pokarmowy 13.8g



Środa 2024-06-26

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Środa

 Śniadanie •Energia 710.3kcal •Energia 2973.2KJ •Białko 32.5g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.5g •Węglowodany 96.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Jogurt owocowy (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta rybno-jarzynowa (4,9)	120
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
 Obiad •Energia 691.9kcal •Energia 2886.7KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 108.7g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 4.4g	Ilość g lub ml
• Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9)	300
• Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8)	250
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100
 Kolacja •Energia 550.8kcal •Energia 2311.3KJ •Białko 17.3g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 2g •Węglowodany 78.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.6g	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: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-06-26):

•Energia 1953kcal •Energia 8171.2KJ •Białko 72.4g •Tłuszcz 61.7g •Tłuszcze nasycone 19.3g •Sól 4g •Węglowodany 284.3g •Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 13.8g



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 546.3kcal •Energia 2286.6KJ •Białko 36.3g •Tłuszcz 12.5g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 74.3g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 7.1g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 610.8kcal •Energia 2561.8KJ •Białko 38.5g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 2.2g •Węglowodany 64.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	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: serek wiejski 150g (7)	150

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-06-27):

•Energia 1990.2kcal •Energia 8311.2KJ •Białko 105.3g •Tłuszcz 64.6g •Tłuszcze nasycone 23.8g •Sól 4.1g •Węglowodany 250.7g
•Cukry 15g •Błonnik pokarmowy 15.3g



Piątek 2024-06-28

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Piątek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		Ilość g lub ml
•Energia 603.6kcal •Energia 2504.3KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 14g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.5g •Węglowodany 90.9g •Cukry 7.7g •Błonnik pokarmowy 8.8g		
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (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		Ilość g lub ml
•Energia 581.3kcal •Energia 2433KJ •Białko 25.6g •Tłuszcz 20g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 2.5g •Węglowodany 76.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Herbata bez cukru		250
• Filet drobiowy zapiekany		60
• Cytryny		10
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90

Piątek

• Posiłek nocny: Galaretka owocowa

200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-06-28):

•Energia 1976.8kcal •Energia 8254.8KJ •Białko 88.7g •Tłuszcz 66g •Tłuszcze nasycone 20.4g •Sól 4.4g •Węglowodany 264.2g •Cukry 27.7g •Błonnik pokarmowy 19.1g



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
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
Obiad •Energia 555.8kcal •Energia 2316.9KJ •Białko 28g •Tłuszcz 13.5g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 83.9g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 8.9g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	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

Sobota

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-06-29):

•Energia 1870kcal •Energia 7671.1KJ •Białko 76.1g •Tłuszcz 63.9g •Tłuszcze nasycone 20.6g •Sól 5.9g •Węglowodany 246.7g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 22.5g



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
• Miód naturalny	25
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	120
 Obiad •Energia 675.4kcal •Energia 2795.4KJ •Białko 48.1g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 68.5g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 610.4kcal •Energia 2561.7KJ •Białko 25.5g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 1.2g •Węglowodany 81.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.2g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Biszkoty 30g (1,3,6)	30

Niedziela

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-30):

•Energia 2106kcal •Energia 8801.3KJ •Białko 109g •Tłuszcz 69.8g •Tłuszcze nasycone 23.3g •Sól 2.9g •Węglowodany 268.4g •Cukry 47.2g •Błonnik pokarmowy 15.7g



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 2041.8kcal •Energia 8509KJ •Białko 90.5g •Tłuszcz 70.9g •Tłuszcze nasycone 24g •Sól 4.1g •Węglowodany 266.4g •Cukry 26.9g •Błonnik pokarmowy 17g