



Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 652.8kcal •Energia 2738.9KJ •Białko 27g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 2.5g •Węglowodany 92.6g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	60
• 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 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
• Szynka 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 - 2024-05-27):
•Energia 1912kcal •Energia 8002.6KJ •Białko 77.7g •Tłuszcz 62.5g •Tłuszcze nasycone 21.3g •Sól 4.2g •Węglowodany 266.4g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 18.7g



Wtorek 2024-05-28

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Wtorek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• 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		Ilość g lub ml
•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		
• 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		Ilość g lub ml
•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		
• 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 - 2024-05-28):
•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 2024-05-29

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Środa

Śniadanie •Energia 760.4kcal •Energia 3183.2KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 3.2g •Węglowodany 91.5g •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
• Paprykarz szczeciński (1,3,4,7,9)	100
• 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 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

Środa

• 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 - 2024-05-29):
•Energia 2051.6kcal •Energia 8579.7KJ •Białko 80g •Tłuszcz 73.7g •Tłuszcze nasycone 22.2g •Sól 6.7g •Węglowodany 266.6g •Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 12.2g



Czwartek 2024-05-30

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 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

Czwartek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 562.3kcal •Energia 2363.3KJ •Białko 22.7g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 77.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.6g	
• 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: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-30):
•Energia 1941.7kcal •Energia 8112.7KJ •Białko 89.5g •Tłuszcz 60.4g •Tłuszcze nasycone 20.8g •Sól 3g •Węglowodany 263.2g •Cukry 15g •Błonnik pokarmowy 16.9g



Piątek 2024-05-31

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

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 598.7kcal •Energia 2483.3KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 13.9g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.5g •Węglowodany 89.8g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 8.4g	
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300

Piątek

• 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: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-31):
•Energia 2026.7kcal •Energia 8465.5KJ •Białko 96.2g •Tłuszcz 66.8g •Tłuszcze nasycone 21.9g •Sól 3.1g •Węglowodany 266.6g
•Cukry 24.7g •Błonnik pokarmowy 18.7g



Sobota 2024-06-01

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 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 - 2024-06-01):
•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 2024-06-02

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
• 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 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 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
• Szyńka 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 - 2024-06-02):
•Energia 2099.5kcal •Energia 9063.1KJ •Białko 109g •Tłuszcz 69.3g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 2.9g •Węglowodany 284.4g •Cukry 59.2g •Błonnik pokarmowy 16.7g



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
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 2035.4kcal •Energia 8524.9KJ •Białko 89.6g •Tłuszcz 70.9g •Tłuszcze nasycone 23.1g •Sól 4.1g •Węglowodany 267.6g •Cukry 28.2g •Błonnik pokarmowy 17.1g