



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 829.2kcal •Energia 3431.6KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 29.3g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 115g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 8.8g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)	250
• Sos pomidorowy (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
• 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 - 2024-06-03):
•Energia 2217.7kcal •Energia 9028.5KJ •Białko 83.7g •Tłuszcz 84.3g •Tłuszcze nasycone 25.3g •Sól 3.1g •Węglowodany 288.4g
•Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 18.8g



Wtorek 2024-06-04

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Wtorek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• 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		Ilość g lub ml
•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		
• 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		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 - 2024-06-04):
•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 2024-06-05

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Środa

 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	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 z tartym jabłkiem	200
 Obiad •Energia 600.4kcal •Energia 2502.8KJ •Białko 29.5g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.4g •Węglowodany 90.4g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 9.2g	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
• Sałata zielona z jogurtem (7)	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 - 2024-06-05):
•Energia 2063kcal •Energia 8621.3KJ •Białko 82.2g •Tłuszcz 67g •Tłuszcze nasycone 18.4g •Sól 3.1g •Węglowodany 288.9g •Cukry 26.5g •Błonnik pokarmowy 20.5g



Czwartek 2024-06-06

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

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 701.8kcal •Energia 2905.6KJ •Białko 23.4g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 5.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 107.7g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 10.4g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Pierogi leniwe bez cukru (1,3,7)	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 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

Czwartek

• 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 - 2024-06-06):
•Energia 2163.3kcal •Energia 9022.4KJ •Białko 90.7g •Tłuszcz 79.2g •Tłuszcze nasycone 30.3g •Sól 5.9g •Węglowodany 277.8g
•Cukry 13.2g •Błonnik pokarmowy 20.9g



Piątek 2024-06-07

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 654.4kcal •Energia 2704.4KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 95.1g •Cukry 7.8g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	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 - 2024-06-07):
•Energia 2021.3kcal •Energia 8383.1KJ •Białko 97.6g •Tłuszcz 69.6g •Tłuszcze nasycone 22g •Sól 4.5g •Węglowodany 255.9g •Cukry 30.9g •Błonnik pokarmowy 19.6g



Sobota 2024-06-08

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
 Obiad •Energia 825.1kcal •Energia 3422.2KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 33.6g •Tłuszcze nasycone 5.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 102.9g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 8.6g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300

Sobota

• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana 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 - 2024-06-08):
•Energia 2105.2kcal •Energia 9090.7KJ •Białko 96.2g •Tłuszcz 68.9g •Tłuszcze nasycone 21.7g •Sól 3.1g •Węglowodany 304.3g
•Cukry 44.2g •Błonnik pokarmowy 19.4g



Niedziela 2024-06-09

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Niedziela

 Śniadanie •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	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Jogurt owocowy (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	30
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50

Niedziela

• 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 - 2024-06-09):
•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

Tabela Alergenów

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 porcję w jadłospisie:

•Energia 2082.4kcal •Energia 8646.3KJ •Białko 93.5g •Tłuszcz 71.6g •Tłuszcze nasycone 23.2g •Sól 4g •Węglowodany 272.8g •Cukry 23.6g •Błonnik pokarmowy 19.1g