



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
• 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 - 2024-06-10):
•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 2024-06-11

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Wtorek

Śniadanie	Ilość g lub ml
•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	Ilość g lub ml
•Energia 806.3kcal •Energia 3325.7KJ •Białko 30.3g •Tłuszcz 34g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 101.9g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 11.5g	
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Pieczeń rzymska (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z marchwi	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
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50

Wtorek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-06-11):
•Energia 2239.5kcal •Energia 9296.1KJ •Białko 80.4g •Tłuszcz 87.7g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 3.5g •Węglowodany 291.6g •Cukry 19.1g •Błonnik pokarmowy 20.6g



Środa 2024-06-12

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Środa

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	Ilość g lub ml
• 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 591.8kcal •Energia 2473.5KJ •Białko 12.7g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 0.2g •Węglowodany 117.4g •Cukry 27.4g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	250
• 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
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20

Środa

• 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 - 2024-06-12):
•Energia 2119.8kcal •Energia 8871.8KJ •Białko 87.5g •Tłuszcz 70.1g •Tłuszcze nasycone 27.5g •Sól 3.9g •Węglowodany 290.3g
•Cukry 60.6g •Błonnik pokarmowy 15.9g



Czwartek 2024-06-13

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 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	Ilość g lub ml
• 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
Kolacja •Energia 1162.3kcal •Energia 4919.3KJ •Białko 43.2g •Tłuszcz 47.2g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 146.4g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml

Czwartek

• 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: Ciasto drożdżowe (1,3,7)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-06-13):
•Energia 2590.7kcal •Energia 10851.9KJ •Białko 114.5g •Tłuszcz 89.3g •Tłuszcze nasycone 24.8g •Sól 3.3g •Węglowodany 339.1g
•Cukry 31.9g •Błonnik pokarmowy 16.8g



Piątek 2024-06-14

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

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
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200

Piątek

• 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: Galaretko owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-06-14):
•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 2024-06-15

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

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 dębowo drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150

Sobota



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 - 2024-06-15):

•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 2024-06-16

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
• Miód naturalny	25

Niedziela

• 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
• Szynka 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 - 2024-06-16):

•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
----	---

Tabela Alergenów

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 2155.7kcal •Energia 9014.9KJ •Białko 87.5g •Tłuszcz 77.1g •Tłuszcze nasycone 23.8g •Sól 3.9g •Węglowodany 286.2g •Cukry 35.4g •Błonnik pokarmowy 19.2g