



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 - 2024-07-08):

•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

 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
• Jogurt owocowy (7)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta rybno-jarzynowa (4,9)	120
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •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	Ilość g lub ml
• 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 •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
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200

Wtorek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-09):

•Energia 2143.5kcal •Energia 8910.3KJ •Białko 84.3g •Tłuszcz 81.7g •Tłuszcze nasycone 22.5g •Sól 3.5g •Węglowodany 278.4g
•Cukry 18.2g •Błonnik pokarmowy 19.4g



Środa 2024-07-10

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• 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		Ilość g lub ml
•Energia 662.4kcal •Energia 2767.4KJ •Białko 13.8g •Tłuszcz 11g •Tłuszcze nasycone 4.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 130.4g •Cukry 30.1g •Błonnik pokarmowy 7.8g		
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)		300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)		300
• Sos truskawkowo-mleczny (7)		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•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		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Herbata bez cukru		250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka		60
• Cytryny		10
• Surówka wiosenna (1,3,7)		200
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)		150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-10):

•Energia 2190.4kcal •Energia 9165.7KJ •Białko 88.6g •Tłuszcz 71.8g •Tłuszcze nasycone 28.2g •Sól 3.9g •Węglowodany 303.3g
•Cukry 63.3g •Błonnik pokarmowy 16.7g



Czwartek 2024-07-11

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Czwartek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Pasta jajeczna (3,7)		100
• Biskopity (1,3,6)		50
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Obiad		Ilość g lub ml
•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		
• 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		Ilość g lub ml
•Energia 616.6kcal •Energia 2583.5KJ •Białko 32.7g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 74.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.7g		
• 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: mus warzywno-owocowy 100g		100

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-11):

•Energia 2045kcal •Energia 8516.2KJ •Białko 103.9g •Tłuszcz 63.1g •Tłuszcze nasycone 24.3g •Sól 3.2g •Węglowodany 267.3g
•Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 16.7g



Piątek 2024-07-12

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Piątek



Śniadanie

Ilość g lub ml

•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

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| • 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

Ilość g lub ml

•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

- | | |
|--|-----|
| • Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9) | 300 |
| • Filet rybny z miruny gotowany na parze (4) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Sos pietruszkowy (1,7) | 100 |
| • Bukiet jarzyn gotowany na parze (9) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

Ilość g lub ml

•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

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| • 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 |

Piątek

• Posiłek nocny: Galaretka owocowa

200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-07-12):

•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 2024-07-13

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Sobota

 Śniadanie •Energia 743.9kcal •Energia 3087.9KJ •Białko 23.4g •Tłuszcz 31.5g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 2.6g •Węglowodany 94.3g •Cukry 24g •Błonnik pokarmowy 7.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 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 558.8kcal •Energia 2214.3KJ •Białko 19.3g •Tłuszcz 19.1g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 3.8g •Węglowodany 70g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g	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: Sok pomidorowy 300ml	300

Sobota

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-07-13):

•Energia 1973.3kcal •Energia 8070.7KJ •Białko 66.5g •Tłuszcz 67.1g •Tłuszcze nasycone 21g •Sól 6.9g •Węglowodany 274.2g •Cukry 27.4g •Błonnik pokarmowy 25g



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 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 598.7kcal •Energia 2508.3KJ •Białko 29.3g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 1.4g •Węglowodany 71g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	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: jogurt naturalny 150g (7)	150

Niedziela

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-14):

•Energia 2076.6kcal •Energia 8675.6KJ •Białko 109.9g •Tłuszcz 68.3g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 3.2g •Węglowodany 256.9g
•Cukry 51.4g •Błonnik pokarmowy 16g



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 2071.7kcal •Energia 8615.6KJ •Białko 86.4g •Tłuszcz 72.6g •Tłuszcze nasycone 24.1g •Sól 4.1g •Węglowodany 272.3g •Cukry 31g •Błonnik pokarmowy 18.9g