



Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 821.7kcal •Energia 3421.4KJ •Białko 32g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.6g •Węglowodany 91.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.4g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Jogurt owocowy (7)		150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)		100
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 702.7kcal •Energia 2926.3KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 17.1g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 98.5g •Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 10.1g		
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)		300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli		100
• Ziemniaki gotowane		250
• Surówka z marchwi		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 703.3kcal •Energia 2921.1KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 33.3g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 1.7g •Węglowodany 68.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 14.9g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Herbata bez cukru		250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka		20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)		50
• Cytryny		10
• Sałata zielona		10
• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)		50

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-15):

•Energia 2227.6kcal •Energia 9268.8KJ •Białko 97.5g •Tłuszcz 82.7g •Tłuszcze nasycone 23.1g •Sól 3.6g •Węglowodany 258.2g
•Cukry 12.7g •Błonnik pokarmowy 29.4g



Wtorek 2024-07-16

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Wtorek



Śniadanie

•Energia 812.1kcal •Energia 3371.2KJ •Białko 34.7g •Tłuszcz 33.9g •Tłuszcze nasycone 12.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 92.8g
•Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 6.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| • 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 |
| • Cukinia gotowana na parze | 100 |
| • Jabłko pieczone 1 szt. | 150 |



Obiad

•Energia 621.3kcal •Energia 2577.9KJ •Białko 39.7g •Tłuszcz 12.5g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 89.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 7.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa grysikowa (1,7,9) | 300 |
| • Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 250 |
| • Bukiet jarzyn gotowany na parze (9) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•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

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa | 60 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml | 300 |

Wtorek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-16):

•Energia 1969.5kcal •Energia 8074.3KJ •Białko 99.1g •Tłuszcz 61.5g •Tłuszcze nasycone 19.9g •Sól 4.8g •Węglowodany 251.1g
•Cukry 26.7g •Błonnik pokarmowy 20.1g



Środa 2024-07-17

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 795.4kcal •Energia 3317.4KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 26.7g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 114g •Cukry 15.8g •Błonnik pokarmowy 5.2g		
• 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		200
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 611.1kcal •Energia 2531.2KJ •Białko 20.4g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 82.2g •Cukry 6.1g •Błonnik pokarmowy 8.4g		
• Pierogi leniwe z bułką tartą (1,3,7)		220
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)		300
• Surówka z marchwi i jabłka z olejem		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 762.3kcal •Energia 3199.7KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 38.4g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 79.1g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 6.3g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Ser mozzarella (7)		60
• Herbata bez cukru		250
• Cytryny		10
• Surówka wiosenna (1,3,7)		200
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g		100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-17):

•Energia 2168.8kcal •Energia 9048.4KJ •Białko 73.5g •Tłuszcz 88.1g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 3.3g •Węglowodany 275.2g
•Cukry 22.1g •Błonnik pokarmowy 19.9g



Czwartek 2024-07-18

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 578.3kcal •Energia 2427.5KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 8.3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.4g •Węglowodany 101.5g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 10g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	250
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Buraki gotowane tarte	100
Kolacja •Energia 605.3kcal •Energia 2540.8KJ •Białko 38.9g •Tłuszcz 18.7g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 2.8g •Węglowodany 73g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-18):

•Energia 2036.4kcal •Energia 8532.8KJ •Białko 103.2g •Tłuszcz 67.5g •Tłuszcze nasycone 27g •Sól 5.9g •Węglowodany 261.6g
•Cukry 12.9g •Błonnik pokarmowy 20.5g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 723.2kcal •Energia 3005.2KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.6g •Węglowodany 100.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany	200
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 542.4kcal •Energia 2268KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 5.9g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.5g •Węglowodany 96.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Sałata zielona z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 753.7kcal •Energia 3159.5KJ •Białko 31.2g •Tłuszcz 29.5g •Tłuszcze nasycone 15.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 92.3g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 4.2g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-07-19):

•Energia 2019.3kcal •Energia 8432.7KJ •Białko 86.5g •Tłuszcz 58.9g •Tłuszcze nasycone 27.6g •Sól 3.2g •Węglowodany 289.2g
•Cukry 31.5g •Błonnik pokarmowy 14.1g



Sobota

 Śniadanie •Energia 610.9kcal •Energia 2566.2KJ •Białko 28.1g •Tłuszcz 17.5g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.3g •Węglowodany 88.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Wędlina szynkowa dębową drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 814.3kcal •Energia 3365.6KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 110.4g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Makaron z sosem bolońskim (1,9)	350
• Kalafior gotowany 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



Niedziela 2024-07-21

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Niedziela

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 690.8kcal •Energia 2873KJ •Białko 26g •Tłuszcz 30.7g •Tłuszcze nasycone 12.3g •Sól 2.1g •Węglowodany 78.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Parówka drobiowa		50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)		50
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 900.6kcal •Energia 3714.1KJ •Białko 47g •Tłuszcz 41.6g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 0.1g •Węglowodany 86.9g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 7.5g		
• Zupa rosół z makaronem (1,9)		400
• Udko z kurczaka gotowane (1,5,7,8,9,10)		250
• Ziemniaki gotowane		250
• Bukiet warzyw gotowanych na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•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		
• 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

Niedziela

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-21):

•Energia 2136.4kcal •Energia 8875.9KJ •Białko 101.2g •Tłuszcz 86.7g •Tłuszcze nasycone 27.1g •Sól 3.6g •Węglowodany 235.8g
•Cukry 11.2g •Błonnik pokarmowy 15.4g



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 2087.8kcal •Energia 8729.4KJ •Białko 93.4g •Tłuszcz 73g •Tłuszcze nasycone 23.7g •Sól 3.9g •Węglowodany 267.4g •Cukry 20.3g •Błonnik pokarmowy 20g