



Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 853.9kcal •Energia 3566.2KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 41.8g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 96g •Cukry 23.1g •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
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	180
 Obiad •Energia 653.8kcal •Energia 2720.3KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.6g •Węglowodany 89.3g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 8g	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 571.8kcal •Energia 2401.3KJ •Białko 17.4g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 2g •Węglowodany 85.2g •Cukry 0g •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: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-22):

•Energia 2079.4kcal •Energia 8687.8KJ •Białko 70.5g •Tłuszcz 82.4g •Tłuszcze nasycone 28.5g •Sól 5.2g •Węglowodany 270.5g
•Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 18.6g



Wtorek

 Śniadanie •Energia 684.3kcal •Energia 2864.2KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 1.5g •Węglowodany 91.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Jogurt naturalny (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta rybno-jarzynowa (4,9)	120
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 882.9kcal •Energia 3678.1KJ •Białko 37.5g •Tłuszcz 32.2g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 118.3g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 10.1g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Sos szpinakowy (1,7)	100
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 617.5kcal •Energia 2572.3KJ •Białko 21.6g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 77.4g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 4.4g	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

Wtorek

• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200
---	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-23):
•Energia 2184.8kcal •Energia 9114.7KJ •Białko 93g •Tłuszcz 80.9g •Tłuszcze nasycone 28.3g •Sól 3.4g •Węglowodany 287.3g •Cukry 17g •Błonnik pokarmowy 18.4g



Środa

 Śniadanie •Energia 587.1kcal •Energia 2464.3KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 2.5g •Węglowodany 76.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g	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
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
 Obiad •Energia 764.5kcal •Energia 3183.2KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.5g •Węglowodany 114.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
• Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8)	300
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100
 Kolacja •Energia 687.5kcal •Energia 2754.1KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 28.6g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 4.6g •Węglowodany 69.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek fromage 80g (7)	80
• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-24):
•Energia 2039.1kcal •Energia 8401.5KJ •Białko 80.3g •Tłuszcz 73.6g •Tłuszcze nasycone 20g •Sól 7.6g •Węglowodany 260.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 12.6g



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 698.1kcal •Energia 2921KJ •Białko 50.8g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 85.1g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 7.8g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	150
• Ziemniaki gotowane	250
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 616.6kcal •Energia 2583.3KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 76.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-25):

•Energia 2147.8kcal •Energia 8967.1KJ •Białko 112g •Tłuszcz 68.5g •Tłuszcze nasycone 23.4g •Sól 3.2g •Węglowodany 272.8g
•Cukry 15.1g •Błonnik pokarmowy 17.9g



Piątek	
Śniadanie •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	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
• Pomidor	90
Obiad •Energia 640.9kcal •Energia 2647.6KJ •Białko 31.9g •Tłuszcz 16.9g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.5g •Węglowodany 92.4g •Cukry 4.2g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z kaszą manną (1,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 581.3kcal •Energia 2433KJ •Białko 25.6g •Tłuszcz 20g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 2.5g •Węglowodany 76.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Filet drobiowy zapiekany	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-07-26):

•Energia 2014.2kcal •Energia 8398.2KJ •Białko 89.2g •Tłuszcz 68.8g •Tłuszcze nasycone 19.3g •Sól 4.3g •Węglowodany 265.7g
•Cukry 24.2g •Błonnik pokarmowy 18.3g



Sobota 2024-07-27

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• 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
• Jabłko pieczone 1 szt.		150
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 555.8kcal •Energia 2316.9KJ •Białko 28g •Tłuszcz 13.5g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 83.9g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 8.9g		
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)		300
• Gulasz drobiowy (1)		150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)		200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•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		
• 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

Sobota

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-07-27):

•Energia 1870kcal •Energia 7671.1KJ •Białko 76.1g •Tłuszcz 63.9g •Tłuszcze nasycone 20.6g •Sól 5.9g •Węglowodany 246.7g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 22.5g



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 723.4kcal •Energia 2996KJ •Białko 49.5g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 79.3g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 554.7kcal •Energia 2324.8KJ •Białko 23.5g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 71.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.7g	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: mus warzywno-owocowy 100g	100

Niedziela

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-28):

•Energia 2098.3kcal •Energia 8765KJ •Białko 108.3g •Tłuszcz 68.6g •Tłuszcze nasycone 22.9g •Sól 2.9g •Węglowodany 269.1g
•Cukry 47.2g •Błonnik pokarmowy 17.9g



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 2061.9kcal •Energia 8572.2KJ •Białko 89.9g •Tłuszcz 72.4g •Tłuszcze nasycone 23.3g •Sól 4.6g •Węglowodany 267.6g •Cukry 23.2g •Błonnik pokarmowy 18g