



Poniedziałek

|                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  <b>Śniadanie</b><br>•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            |
|  <b>Obiad</b><br>•Energia 655.2kcal •Energia 2726KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 21.9g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 91.1g •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            |
| • Fasolka szparagowa gotowana na parze                                                                                                                                                                                                                           | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                       | 250            |
|  <b>Kolacja</b><br>•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 - 2024-08-19):**

•Energia 2111.8kcal •Energia 8824KJ •Białko 76.4g •Tłuszcz 83.4g •Tłuszcze nasycone 28g •Sól 4.3g •Węglowodany 271.3g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 18.6g



Wtorek 2024-08-20

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

## Wtorek



### Śniadanie

•Energia 683.1kcal •Energia 2859.1KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 1.5g •Węglowodany 91.3g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.8g

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 |
| • Pomidor                           | 90  |



### Obiad

•Energia 723.8kcal •Energia 3019.5KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 20.8g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 0.8g •Węglowodany 103.9g •Cukry 5.2g •Błonnik pokarmowy 8.8g

Ilość g lub ml

- |                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| • Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) | 300 |
| • Pulpet drobiowy gotowany (1,3)      | 100 |
| • Ziemniaki gotowane                  | 200 |
| • Sos szpinakowy (1,7)                | 100 |
| • Marchew gotowana na parze           | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru            | 250 |



### Kolacja

•Energia 704.1kcal •Energia 2905.9KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 35.1g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 1.3g •Węglowodany 75.7g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 4.5g

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  |
| • Cukinia gotowana na parze                                 | 100 |
| • Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru | 200 |

# Wtorek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-08-20):

•Energia 2111kcal •Energia 8784.5KJ •Białko 88.9g •Tłuszcz 79.5g •Tłuszcze nasycone 27.9g •Sól 3.6g •Węglowodany 271g •Cukry 17.3g •Błonnik pokarmowy 17.1g



Środa 2024-08-21

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

## Środa

| Śniadanie                                                                                                                                                   |  | Ilość g lub ml |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------|
| •Energia 660.8kcal •Energia 2774.1KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 20.3g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 2.5g •Węglowodany 95.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.3g   |  |                |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                         |  | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                         |  | 20             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                               |  | 250            |
| • Wędlina Kurczak Gotowany                                                                                                                                  |  | 60             |
| • Buraki obrane                                                                                                                                             |  | 100            |
| • Roszponka                                                                                                                                                 |  | 5              |
| • Brzoskwinia                                                                                                                                               |  | 120            |
| Obiad                                                                                                                                                       |  | Ilość g lub ml |
| •Energia 805.1kcal •Energia 3357.7KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 22.8g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 129.5g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 4.7g |  |                |
| • Zupa ziemniaczana (1,7,9)                                                                                                                                 |  | 300            |
| • Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8)                                                                                                                   |  | 300            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                  |  | 250            |
| • Jabłka prażone                                                                                                                                            |  | 100            |
| Kolacja                                                                                                                                                     |  | Ilość g lub ml |
| •Energia 805.8kcal •Energia 3380.4KJ •Białko 29.2g •Tłuszcz 41.4g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 2.9g •Węglowodany 80.4g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 6.3g  |  |                |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                         |  | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                         |  | 20             |
| • Serek fromage 80g (7)                                                                                                                                     |  | 80             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                         |  | 250            |
| • Cytryny                                                                                                                                                   |  | 10             |
| • Surówka wiosenna (1,3,7)                                                                                                                                  |  | 200            |
| • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g                                                                                                                           |  | 100            |

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-08-21):

•Energia 2271.8kcal •Energia 9512.2KJ •Białko 81.1g •Tłuszcz 84.5g •Tłuszcze nasycone 20.4g •Sól 6g •Węglowodany 305g •Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 18.3g



Czwartek

|                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div> <b>Śniadanie</b></div> <div>•Energia 750.1kcal •Energia 3079.9KJ •Białko 26g •Tłuszcz 37.2g •Tłuszcze nasycone 12.4g •Sól 1.6g •Węglowodany 76.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g</div>    | 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            |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10             |
| • Cukinia gotowana na parze                                                                                                                                                                                                                                                        | 100            |
| <div> <b>Obiad</b></div> <div>•Energia 661.8kcal •Energia 2768.6KJ •Białko 52g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 1.1g •Sól 0.1g •Węglowodany 72g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 5.1g</div>        | Ilość g lub ml |
| • Zupa ryżowa (1,7,9)                                                                                                                                                                                                                                                              | 300            |
| • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli                                                                                                                                                                                                                                            | 150            |
| • Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                               | 200            |
| • Sałata zielona z jogurtem (7)                                                                                                                                                                                                                                                    | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                         | 250            |
| <div> <b>Kolacja</b></div> <div>•Energia 623.8kcal •Energia 2618.5KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 1.3g •Węglowodany 84.7g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 4.7g</div> | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                                                                                                | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                                | 20             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                                | 250            |
| • Pasta twarogowa ze szpinakiem (7)                                                                                                                                                                                                                                                | 100            |
| • Cytryny                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                          | 90             |
| • Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami (7)                                                                                                                                                                                                                 | 100            |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-08-22):**  
•Energia 2035.7kcal •Energia 8466.9KJ •Białko 104.8g •Tłuszcz 76.2g •Tłuszcze nasycone 23.2g •Sól 3g •Węglowodany 233g •Cukry 30.9g •Błonnik pokarmowy 13.7g



Piątek 2024-08-23

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

## Piątek

| Śniadanie                                                                                                                                                  |  | Ilość g lub ml |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------|
| •Energia 696.7kcal •Energia 2916.4KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 28.5g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 2g •Węglowodany 90.4g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 6.4g |  |                |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                        |  | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                        |  | 20             |
| • Serek z twarogu śmietankowego 17g (7)                                                                                                                    |  | 17             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                              |  | 250            |
| • Sok wieloowocowy 200ml                                                                                                                                   |  | 200            |
| • Pasztet drobiowy (1,6,9)                                                                                                                                 |  | 50             |
| • Pomidor                                                                                                                                                  |  | 90             |
| • Roszponka                                                                                                                                                |  | 5              |
| Obiad                                                                                                                                                      |  | Ilość g lub ml |
| •Energia 740.9kcal •Energia 3049.6KJ •Białko 32g •Tłuszcz 23.3g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.8g •Węglowodany 101.9g •Cukry 5.6g •Błonnik pokarmowy 10.4g |  |                |
| • Zupa jarzynowa z grzankami (1,7,9)                                                                                                                       |  | 325            |
| • Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)                                                                                                               |  | 100            |
| • Ziemniaki gotowane                                                                                                                                       |  | 200            |
| • Warzywa po grecku - dieta (1,9)                                                                                                                          |  | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                 |  | 250            |
| Kolacja                                                                                                                                                    |  | Ilość g lub ml |
| •Energia 617.7kcal •Energia 2568KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 2.2g •Węglowodany 76.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g      |  |                |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                        |  | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                        |  | 20             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                        |  | 250            |
| • Filet drobiowy zapiekany                                                                                                                                 |  | 40             |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)                                                                                                                     |  | 50             |
| • Cytryny                                                                                                                                                  |  | 10             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                           |  | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                  |  | 90             |

# Piątek

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| • Posiłek nocny: Galaretka owocowa | 200 |
|------------------------------------|-----|

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-08-23):**  
•Energia 2055.3kcal •Energia 8534KJ •Białko 81.2g •Tłuszcz 74.9g •Tłuszcze nasycone 23.2g •Sól 5g •Węglowodany 268.6g •Cukry 26g •Błonnik pokarmowy 20.8g



Sobota 2024-08-24

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

## Sobota



### Śniadanie

•Energia 976kcal •Energia 4030.5KJ •Białko 39.6g •Tłuszcz 48.9g •Tłuszcze nasycone 16.4g •Sól 3.6g •Węglowodany 95.6g •Cukry 24g •Błonnik pokarmowy 7.9g

Ilość g lub ml

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1)                   | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)   | 20  |
| • Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)  | 150 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)         | 250 |
| • Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9) | 100 |
| • Sałata zielona                      | 10  |
| • Cukinia gotowana na parze           | 100 |
| • Jabłko pieczone 1 szt.              | 150 |



### Obiad

•Energia 553.8kcal •Energia 2308.2KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 13.5g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.5g •Węglowodany 84.9g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 9.8g

Ilość g lub ml

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| • Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)   | 300 |
| • Gulasz drobiowy (1)                   | 150 |
| • Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1) | 200 |
| • Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)   | 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 - 2024-08-24):**

•Energia 2088.5kcal •Energia 8552.9KJ •Białko 85.8g •Tłuszcz 81.6g •Tłuszcze nasycone 27g •Sól 7.9g •Węglowodany 250.5g •Cukry 28.7g •Błonnik pokarmowy 23.4g

---



| Niedziela                                                                                                                                                                                                               |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div><div></div><div>Śniadanie</div></div> <div>•Energia 801.5kcal •Energia 3365.3KJ •Białko 35.6g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 113.1g<br/>•Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 5.2g</div> | 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             |
| • Nektarynka                                                                                                                                                                                                            | 120            |
| <div><div></div><div>Obiad</div></div> <div>•Energia 675.4kcal •Energia 2795.4KJ •Białko 48.1g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 68.5g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.3g</div>            | Ilość g lub ml |
| • Zupa rosół z makaronem (1,9)                                                                                                                                                                                          | 300            |
| • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym                                                                                                                                                                  | 100            |
| • Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                    | 200            |
| • Bukiet warzyw gotowanych na parze                                                                                                                                                                                     | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                              | 250            |
| <div><div></div><div>Kolacja</div></div> <div>•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</div>            | 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 - 2024-08-25):**

•Energia 2031.5kcal •Energia 8485.5KJ •Białko 107.2g •Tłuszcz 68.6g •Tłuszcze nasycone 22.8g •Sól 2.8g •Węglowodany 253.4g  
•Cukry 30.8g •Błonnik pokarmowy 17.2g

---



# 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 <sub>2</sub>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 13. | Łubin i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 14. | Mięczaki i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2100.8kcal •Energia 8737.2KJ •Białko 89.3g •Tłuszcz 78.4g •Tłuszcze nasycone 24.7g •Sól 4.7g •Węglowodany 264.7g •Cukry 24.1g •Błonnik pokarmowy 18.4g