



Poniedziałek

 Śniadanie •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	Ilość g lub ml
• 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 •Energia 637.8kcal •Energia 2668.2KJ •Białko 39.9g •Tłuszcz 12.2g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0.1g •Węglowodany 91g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 8.2g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 759.9kcal •Energia 3176.4KJ •Białko 38g •Tłuszcz 33.6g •Tłuszcze nasycone 12.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 71.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 14.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	20
• 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 - 2024-08-12):

•Energia 2219.4kcal •Energia 9265.9KJ •Białko 109.9g •Tłuszcz 78.1g •Tłuszcze nasycone 24.5g •Sól 4.3g •Węglowodany 254.1g
•Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 27.4g



Wtorek

 Śniadanie •Energia 781.4kcal •Energia 3242.1KJ •Białko 34.6g •Tłuszcz 33.5g •Tłuszcze nasycone 12.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 85g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.2g	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
• Arbuz	150
• Cukinia gotowana na parze	100
 Obiad •Energia 636.7kcal •Energia 2640.4KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 91.9g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 8.3g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 589.5kcal •Energia 2342.2KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 22.2g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 3g •Węglowodany 68.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Dębową wieprzowa (6,7)	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300



Środa 2024-08-14

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 754.2kcal •Energia 3143.2KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.7g •Węglowodany 98.5g •Cukry 12.2g •Błonnik pokarmowy 4.4g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)		50
• Pasta rybno-jarzynowa (4,9)		120
• Pomidor		100
• Roszponka		5
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru		200
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 640.3kcal •Energia 2659.6KJ •Białko 13.2g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 114.6g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 7g		
• Zupa jarzynowa z makaronem (1,7,9)		300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)		250
• Sos truskawkowo-mleczny (7)		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 784.9kcal •Energia 3294.8KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 37.2g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 80.2g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 6.3g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Ser mozzarella (7)		40
• Herbata bez cukru		250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka		60
• Cytryny		10
• Surówka wiosenna (1,3,7)		200
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g		100

Środa

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-08-14):

•Energia 2179.4kcal •Energia 9097.6KJ •Białko 82.6g •Tłuszcz 77.4g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 3.1g •Węglowodany 293.3g
•Cukry 37.3g •Błonnik pokarmowy 17.7g



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 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 644.2kcal •Energia 2701.4KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 2.8g •Węglowodany 90g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 7.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-08-15):

•Energia 2118.4kcal •Energia 8843.9KJ •Białko 108.5g •Tłuszcz 70.9g •Tłuszcze nasycone 26.6g •Sól 5.9g •Węglowodany 266.9g
•Cukry 26.5g •Błonnik pokarmowy 19.7g



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 565.9kcal •Energia 2370.8KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 3.9g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.6g •Węglowodany 107.5g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 8.5g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	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 659.4kcal •Energia 2764.8KJ •Białko 36.5g •Tłuszcz 22.4g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 2.2g •Węglowodany 79.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-08-16):

•Energia 1948.5kcal •Energia 8140.8KJ •Białko 92.4g •Tłuszcz 49.8g •Tłuszcze nasycone 22.6g •Sól 4.4g •Węglowodany 287.2g
•Cukry 20.6g •Błonnik pokarmowy 16.3g



Sobota

 Śniadanie •Energia 708.3kcal •Energia 2968KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 28.9g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 76.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	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 743.3kcal •Energia 3107.8KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 29.4g •Tłuszcze nasycone 18g •Sól 1.5g •Węglowodany 80.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 18.6g	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: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50



Niedziela

 Śniadanie •Energia 738.9kcal •Energia 3079.2KJ •Białko 37.5g •Tłuszcz 30.9g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 3g •Węglowodany 77.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek fromage 80g (7)	80
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •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	Ilość g lub ml
• 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 •Energia 598.5kcal •Energia 2505.7KJ •Białko 25.5g •Tłuszcz 21.6g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 70.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Dębową wieprzowa (6,7)	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Niedziela

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-08-18):

•Energia 2238kcal •Energia 9299KJ •Białko 110g •Tłuszcz 94.1g •Tłuszcze nasycone 23.4g •Sól 4.5g •Węglowodany 235.2g •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 2139.6kcal •Energia 8901.9KJ •Białko 98.7g •Tłuszcz 76.1g •Tłuszcze nasycone 24.4g •Sól 4.3g •Węglowodany 264.2g •Cukry 18.7g •Błonnik pokarmowy 20.9g