



Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 821.7kcal •Energia 3236.9KJ •Białko 32g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.6g •Węglowodany 102.6g
•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 770.9kcal •Energia 3188.4KJ •Białko 28.6g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 115g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 8.6g

	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem (1,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 566.8kcal •Energia 2360.1KJ •Białko 20.1g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 1.3g •Węglowodany 70.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.6g

	Ilość g lub ml
• 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: Mus jaglanka z jagodą (1)	100

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-29):

•Energia 2159.4kcal •Energia 8785.3KJ •Białko 80.6g •Tłuszcz 77.7g •Tłuszcze nasycone 24.5g •Sól 3.1g •Węglowodany 288.4g
•Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 18.6g



Wtorek 2024-07-30

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Wtorek

Wtorek	
🍽️ Śniadanie •Energia 725.5kcal •Energia 3037.6KJ •Białko 35g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 94.5g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 6.3g	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
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
🍽️ Obiad •Energia 686.9kcal •Energia 2839.2KJ •Białko 40g •Tłuszcz 17.5g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 94.4g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
🍽️ Kolacja •Energia 649.1kcal •Energia 2564.4KJ •Białko 27g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 4.3g •Węglowodany 66.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Filet drobiowy zapiekany	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Cukinia gotowana na parze	100
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Wtorek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-30):

•Energia 2061.5kcal •Energia 8441.2KJ •Białko 102g •Tłuszcz 68.3g •Tłuszcze nasycone 21.2g •Sól 6.2g •Węglowodany 255.6g
•Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 21.2g



Środa 2024-07-31

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Środa

Śniadanie

•Energia 689.4kcal •Energia 2890KJ •Białko 30.3g •Tłuszcz 20.8g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.5g •Węglowodany 98.3g •Cukry 12.2g •Błonnik pokarmowy 4.4g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta rybno-jarzynowa (4,9)	120
• Pomidor	100
• Roszponka	5
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Obiad

•Energia 572.9kcal •Energia 2404.5KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 8.5g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.5g •Węglowodany 101g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 11.2g

Ilość g lub ml

• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	250
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 636kcal •Energia 2670.5KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 25.3g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 76.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.6g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	60
• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Środa

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-31):

•Energia 1898.3kcal •Energia 7965KJ •Białko 84.7g •Tłuszcz 54.6g •Tłuszcze nasycone 17.2g •Sól 3.2g •Węglowodany 276.1g •Cukry 22.2g •Błonnik pokarmowy 21.2g



Czwartek 2024-08-01

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Czwartek

	Ilość g lub ml
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	
• 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 607.6kcal •Energia 2523.6KJ •Białko 11.5g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 109.2g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	250
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 658.9kcal •Energia 2765KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 1.3g •Węglowodany 92.3g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 3.4g	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
• Posiłek nocny: Biszkopty 30g (1,3,6)	30

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-08-01):

•Energia 2119.4kcal •Energia 8853.1KJ •Białko 78.6g •Tłuszcz 73.7g •Tłuszcze nasycone 29.6g •Sól 4g •Węglowodany 288.7g •Cukry 46.5g •Błonnik pokarmowy 14.3g



Piątek 2024-08-02

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Piątek

Śniadanie

•Energia 688.9kcal •Energia 2868.9KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 26.5g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 87.8g •Cukry 17.3g •Błonnik pokarmowy 5.4g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	100

Obiad

•Energia 699.3kcal •Energia 2875.1KJ •Białko 32g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 91.8g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 9.2g

	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z makaronem (1,7,9)	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 586.7kcal •Energia 2430.1KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 21.7g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 3.1g •Węglowodany 74.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.6g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Piątek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-08-02):

•Energia 1974.9kcal •Energia 8174KJ •Białko 83.7g •Tłuszcz 71.6g •Tłuszcze nasycone 19.6g •Sól 5g •Węglowodany 254.5g •Cukry 22.1g •Błonnik pokarmowy 22.2g



Sobota 2024-08-03

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Sobota

Śniadanie

•Energia 673kcal •Energia 2829.2KJ •Białko 27.7g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 1.3g •Węglowodany 101.7g •Cukry 30.6g •Błonnik pokarmowy 6.2g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Banany	150
• Roszponka	5
• Buraki gotowane tarte	90

Obiad

•Energia 792.6kcal •Energia 3291.5KJ •Białko 35g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 117.5g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 9.7g

Ilość g lub ml

• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 590.3kcal •Energia 2477.3KJ •Białko 32.1g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.3g •Węglowodany 77.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.5g

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: sok wieloowocowy 200ml	200

Sobota

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-08-03):

•Energia 2056kcal •Energia 8598KJ •Białko 94.9g •Tłuszcz 58.1g •Tłuszcze nasycone 20.1g •Sól 3.3g •Węglowodany 296.8g •Cukry 32.3g •Błonnik pokarmowy 22.4g



Niedziela 2024-08-04

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Niedziela

Śniadanie

•Energia 654.3kcal •Energia 2726.4KJ •Białko 30.2g •Tłuszcz 23.1g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 2.1g •Węglowodany 86.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Jogurt naturalny (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	30
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Obiad

•Energia 927.2kcal •Energia 3851.1KJ •Białko 61.8g •Tłuszcz 39.5g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 0.9g •Węglowodany 84.1g •Cukry 5.4g •Błonnik pokarmowy 8g

	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Udo z kurczaka gotowane 1 szt.	200
• Ziemniaki gotowane	250
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 489.5kcal •Energia 2053.2KJ •Białko 17g •Tłuszcz 14.7g •Tłuszcze nasycone 6.5g •Sól 2g •Węglowodany 72.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.7g

	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Niedziela

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-08-04):

•Energia 2071kcal •Energia 8630.7KJ •Białko 109g •Tłuszcz 77.4g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 5g •Węglowodany 243.7g •Cukry 15.4g •Błonnik pokarmowy 17.5g



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 2048.6kcal •Energia 8492.5KJ •Białko 90.5g •Tłuszcz 68.8g •Tłuszcz nasycone 22.7g •Sól 4.3g •Węglowodany 272g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 19.6g