



Poniedziałek 2024-02-05

Dieta łatwostrawna

L5p

Poniedziałek

Śniadanie •Energia 812.3kcal •Energia 3394.6KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 37.9g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 2.6g •Węglowodany 94.2g •Cukry 21.7g •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
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
Obiad •Energia 590.3kcal •Energia 2453.3KJ •Białko 25.5g •Tłuszcz 11.1g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 1.5g •Węglowodany 100g •Cukry 2.5g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)	400
• Makaron ze szpinakiem i twarogiem (C) (1,7,9)	250
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 568.4kcal •Energia 2390.8KJ •Białko 23.7g •Tłuszcz 15.9g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 84.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Poniedziałek

•	Pomidor	90
•	Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-02-05):
•Energia 1971kcal •Energia 8238.7KJ •Białko 75.5g •Tłuszcz 64.9g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 5.3g •Węglowodany 278.4g •Cukry 24.2g •Błonnik pokarmowy 18.2g



Wtorek 2024-02-06

Dieta łatwostrawna

L5p

Wtorek

 Śniadanie •Energia 741.2kcal •Energia 3078.7KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 29.2g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 95.6g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 5.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Jogurt owocowy (7)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z wędliny z warzywami (C) (6,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 832.8kcal •Energia 3462.9KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 1.7g •Węglowodany 128.4g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 11.9g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (1,3,7,9)	180
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	200
• Brokuły gotowane na parze	100
 Kolacja •Energia 596.5kcal •Energia 2487.8KJ •Białko 19.3g •Tłuszcz 22.6g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 79.8g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser topiony (7)	20
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10

Wtorek

• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy (C)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-02-06):

•Energia 2170.5kcal •Energia 9029.4KJ •Białko 74.8g •Tłuszcz 69.8g •Tłuszcze nasycone 19.5g •Sól 5.6g •Węglowodany 303.9g •Cukry 19.5g •Błonnik pokarmowy 21.4g



Środa 2024-02-07

Dieta łatwostrawna

L5p

Środa



Śniadanie

•Energia 593.2kcal •Energia 2488.3KJ •Białko 27.2g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.3g •Węglowodany 81.4g •Cukry 10g
•Błonnik pokarmowy 4.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka | 60 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Mandarynki | 50 |



Obiad

•Energia 788.3kcal •Energia 3254KJ •Białko 46.4g •Tłuszcz 19.6g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 7.1g •Węglowodany 104g •Cukry 1.1g
•Błonnik pokarmowy 8.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa krupnik z ziemniakami b/s (C) (1,9) | 400 |
| • Filet drobiowy gotowany (C) (9) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane (C) | 200 |
| • Sos pieczeniowy (1) | 100 |
| • Fasolka szparagowa gotowana na parze | 100 |
| • Kompot owocowy b/c | 250 |



Kolacja

•Energia 590.4kcal •Energia 2477.3KJ •Białko 32.8g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.8g •Węglowodany 76.8g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 6.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Herbata b/c | 250 |
| • Twaróg z natką pietruszki (7) | 100 |

Środa

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-02-07):
•Energia 1971.9kcal •Energia 8219.7KJ •Białko 106.4g •Tłuszcz 56.1g •Tłuszcze nasycone 17.8g •Sól 10.3g •Węglowodany 262.2g •Cukry 11.1g •Błonnik pokarmowy 19.7g



Czwartek 2024-02-08

Dieta łatwostrawna

L5p

Czwartek



Śniadanie

•Energia 702.2kcal •Energia 2915.2KJ •Białko 27g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.8g •Węglowodany 94g •Cukry 10g
•Błonnik pokarmowy 5.5g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Mus owocowy 100g	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90



Obiad

•Energia 649.3kcal •Energia 2712.8KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 8.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 3.4g •Węglowodany 121g •Cukry 11.8g
•Błonnik pokarmowy 9.6g

Ilość g lub ml

• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	120
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (C) (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250



Kolacja

•Energia 624.5kcal •Energia 2628.7KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 6.5g •Sól 1.2g •Węglowodany 94.8g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 4.4g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10

Czwartek

• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Biszkopty 50g (1,3,6)	50

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

•Energia 1976kcal •Energia 8256.8KJ •Białko 79.1g •Tłuszcz 48.8g •Tłuszcze nasycone 18.6g •Sól 6.4g •Węglowodany 309.8g •Cukry 21.8g •Błonnik pokarmowy 19.4g






Piątek 2024-02-09

Dieta łatwostrawna

L5p

Piątek

<div> Śniadanie</div> <div>•Energia 751.4kcal •Energia 3130.3KJ •Białko 36.1g •Tłuszcz 29.2g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 2g •Węglowodany 86g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g</div>	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Kefir (7)	150
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
<div> Obiad</div> <div>•Energia 723.8kcal •Energia 2961.8KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 27.3g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 4.9g •Węglowodany 87.1g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 8.4g</div>	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Filet rybny z mintaja gotowany (4)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sałatka z buraczków gotowanych	100
• Kompot owocowy b/c	250
<div> Kolacja</div> <div>•Energia 601.5kcal •Energia 2522KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.3g •Węglowodany 80.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g</div>	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Cytryny	10

Piątek

• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa (1,3,6,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-02-09):
•Energia 2076.7kcal •Energia 8614.1KJ •Białko 100.9g •Tłuszcz 73.9g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 8.2g •Węglowodany 253.5g •Cukry 23.7g •Błonnik pokarmowy 16.3g



Sobota 2024-02-10

Dieta łatwostrawna

L5p

Sobota



Śniadanie

•Energia 723.3kcal •Energia 3030.5KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.3g •Węglowodany 90.4g •Cukry 21.7g
•Błonnik pokarmowy 6.2g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	60
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150



Obiad

•Energia 697.3kcal •Energia 2868.6KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.4g •Węglowodany 96.9g •Cukry 2.4g
•Błonnik pokarmowy 7.1g

Ilość g lub ml

• Zupa grysikowa b/s (1,7,9)	400
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem (1,9)	250
• Kalafior gotowany na parze	100



Kolacja

•Energia 630.3kcal •Energia 2489.8KJ •Białko 21.5g •Tłuszcz 25.4g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 4.2g •Węglowodany 71.8g •Cukry 2.3g
•Błonnik pokarmowy 7.4g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta z wędliny z warzywami (C) (6,7,9)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Sobota

• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300
--	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-02-10):
•Energia 2050.9kcal •Energia 8388.9KJ •Białko 76.9g •Tłuszcz 77.1g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 5.9g •Węglowodany 259.1g •Cukry 26.3g •Błonnik pokarmowy 20.7g



Niedziela 2024-02-11

Dieta łatwostrawna

L5p

Niedziela



Śniadanie

•Energia 855.4kcal •Energia 3589.2KJ •Białko 35.2g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 108.8g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.2g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	120



Obiad

•Energia 682.8kcal •Energia 2813.5KJ •Białko 43.7g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 3.7g •Węglowodany 81.5g •Cukry 1.4g
•Błonnik pokarmowy 6.9g

Ilość g lub ml

• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Filet drobiowy gotowany b/s	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos pietruszkowy (1,7,9)	100
• Kompot owocowy b/c	250
• Buraki gotowane tarte	100



Kolacja

•Energia 629.5kcal •Energia 2931.2KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.3g •Węglowodany 101.3g •Cukry 12g
•Błonnik pokarmowy 5.2g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250

Niedziela

• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-02-11):
•Energia 2167.7kcal •Energia 9333.9KJ •Białko 112.1g •Tłuszcz 70.9g •Tłuszcze nasycone 28.6g •Sól 6.3g •Węglowodany 291.6g •Cukry 23.4g •Błonnik pokarmowy 17.2g



Tabela alergenów

Dieta łatwostrawna

L5p

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 2055kcal •Energia 8583.1KJ •Białko 89.4g •Tłuszcz 65.9g •Tłuszcze nasycone 20.9g •Sól 6.8g •Węglowodany 279.8g •Cukry 21.4g •Błonnik pokarmowy 19g