






Poniedziałek 2024-04-01

Dieta łatwostrawna  
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

## Poniedziałek

Poniedziałek	
 <b>Śniadanie</b> •Energia 640.9kcal •Energia 2688.7KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 22.8g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 84.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,10)	100
 <b>Obiad</b> •Energia 732.8kcal •Energia 3048.3KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 14.6g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 109.3g •Cukry 1.7g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	200
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 746kcal •Energia 3124.6KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 35g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 2.5g •Węglowodany 87g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Parówka drobiowa	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

## Poniedziałek

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

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-01):**




•Energia 2119.7kcal •Energia 8861.6KJ •Białko 80.8g •Tłuszcz 72.3g •Tłuszcze nasycone 23.8g •Sól 4.2g •Węglowodany 280.4g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 17.1g



Wtorek 2024-04-02  
Dieta łatwostrawna  
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

## Wtorek

Wtorek	
 <b>Śniadanie</b> •Energia 772.1kcal •Energia 3218KJ •Białko 28.6g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 109.9g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 5.1g	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
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <b>Obiad</b> •Energia 801.8kcal •Energia 3295.6KJ •Białko 43.9g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 94.6g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
 <b>Kolacja</b> •Energia 592.5kcal •Energia 2470.4KJ •Białko 21.4g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 79.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	20
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50

## Wtorek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-02):**

•Energia 2166.4kcal •Energia 8984KJ •Białko 93.9g •Tłuszcz 73.6g •Tłuszcze nasycone 18.7g •Sól 3.1g •Węglowodany 284.2g •Cukry 17.7g •Błonnik pokarmowy 18.8g



Środa 2024-04-03

Dieta łatwostrawna  
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

## Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 822.7kcal •Energia 3449.2KJ •Białko 37.1g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.5g •Węglowodany 120.3g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 4.3g		
•	Chleb pszenny (1)	100
•	Rogal maślany 50g (1,3,7)	25
•	Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
•	Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
•	Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	50
•	Twarożek z maślanką (7)	100
•	Pomidor	90
•	Sałata zielona	10
Obiad		Ilość g lub ml
<b>Obiad</b> •Energia 711.2kcal •Energia 2929.8KJ •Białko 27.7g •Tłuszcz 21.6g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 97.9g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 7.4g		
•	Zupa krupnik z ziemniakami b/s (1,9)	400
•	Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany (3)	200
•	Sos pomidorowy (1,7)	100
•	Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
•	Kompot owocowy b/c	250
Kolacja		Ilość g lub ml
<b>Kolacja</b> •Energia 576.5kcal •Energia 2420.7KJ •Białko 38.5g •Tłuszcz 18.9g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 2.2g •Węglowodany 64.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g		
•	Chleb pszenny (1)	100
•	Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
•	Herbata b/c	250
•	Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60

## Środa

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-03):**

•Energia 2110.4kcal •Energia 8799.7KJ •Białko 103.3g •Tłuszcz 62.1g •Tłuszcze nasycone 22.4g •Sól 4g •Węglowodany 283.1g •Cukry 34.3g •Błonnik pokarmowy 15.7g






Czwartek 2024-04-04

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

## Czwartek

Czwartek	
 <b>Śniadanie</b> •Energia 968.2kcal •Energia 4038.2KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 30.4g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 2.3g •Węglowodany 139.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Bułka drożdżowa (1,3,7)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <b>Obiad</b> •Energia 680.5kcal •Energia 2837.5KJ •Białko 27.2g •Tłuszcz 8.8g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 126.1g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 9.9g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	180
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •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: Biszkoty 50g (1,3,6)	50

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-04):**

•Energia 2273.2kcal •Energia 9504.4KJ •Białko 88.2g •Tłuszcz 55.7g •Tłuszcze nasycone 20.7g •Sól 4g •Węglowodany 360.5g •Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 19.9g








Piątek 2024-04-05  
Dieta łatwostrawna  
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Piątek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 757.6kcal •Energia 3176.4KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.3g •Węglowodany 97.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.4g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	60
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Dżem wiśniowy 25g	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <b>Obiad</b> •Energia 590.7kcal •Energia 2416.1KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 83.7g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (2 szt) (3)	100
 <b>Kolacja</b> •Energia 604.8kcal •Energia 2535.5KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 79.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250

Piątek

• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) (4,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-05):**

•Energia 1953.1kcal •Energia 8128KJ •Białko 90.6g •Tłuszcz 62.5g •Tłuszcz nasycone 20.1g •Sól 3g •Węglowodany 260.5g •Cukry 21.3g •Błonnik pokarmowy 17.2g



# Sobota 2024-04-06

## Dieta łatwostrawna

### Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

## Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
<p>•Energia 615.3kcal •Energia 2582.3KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.3g •Węglowodany 91g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 6.2g</p>		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• 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
<p>•Energia 581kcal •Energia 2403.9KJ •Białko 21.2g •Tłuszcz 14.2g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.3g •Węglowodany 94.6g •Cukry 2.6g •Błonnik pokarmowy 10.1g</p>		
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)		400
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)		250
• Kalafior gotowany na parze		100
• Kompot owocowy b/c		250
Kolacja		Ilość g lub ml
<p>•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</p>		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Herbata b/c		250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)		100
• Cytryny		10
• Sałata zielona		10

## Sobota

• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-06):**

•Energia 1826.6kcal •Energia 7476KJ •Białko 69.2g •Tłuszcz 57g •Tłuszcze nasycone 16.5g •Sól 5.8g •Węglowodany 257.4g •Cukry 26.6g •Błonnik pokarmowy 23.7g



Niedziela 2024-04-07

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

## Niedziela

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 811.7kcal •Energia 3413KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 19.9g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.4g •Węglowodany 123.1g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 3.9g	
• 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
• Miód naturalny	25
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <b>Obiad</b> •Energia 692.1kcal •Energia 2846.3KJ •Białko 43.7g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.4g •Węglowodany 83g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 6.8g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Filet drobiowy gotowany	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
• Buraki gotowane tarte	100
 <b>Kolacja</b> •Energia 569.6kcal •Energia 2682.4KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 16.6g •Tłuszcze nasycone 6.1g •Sól 1.2g •Węglowodany 97.8g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 5.2g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15

# Niedziela

• Herbata b/c	250
• Szyunka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-31):

•Energia 2073.4kcal •Energia 8941.7KJ •Białko 104.8g •Tłuszcz 57.1g •Tłuszcze nasycone 18.8g •Sól 2.9g •Węglowodany 303.9g •Cukry 43.2g •Błonnik pokarmowy 15.9g



# Tabela alergenów

## Dieta łatwostrawna

### Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

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

### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2074.7kcal •Energia 8670.8KJ •Białko 90.1g •Tłuszcz 62.9g •Tłuszcze nasycone 20.2g •Sól 3.9g •Węglowodany 290g •Cukry 25.3g •Błonnik pokarmowy 18.3g