Poniedziałek 2024-04-22

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Poniedziałek

Śniadanie •Energia 896.2kcal •Energia 3727.4KJ •Białko 34.6g •Tłuszcz 41.5g •Tłuszcze nasycone 12.2g •Sól 1.8g •Węglowodany 91.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 15.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny *(1)*	100
• Miks tłuszczowy do smarowania *(7)*	20
• Kawa zbożowa na mleku *(1,7)*	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa *(9)*	100
• Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g *(5,7,11)*	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Obiad •Energia 620.1kcal •Energia 2581.1KJ •Białko 32.9g •Tłuszcz 15.3g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 87.7g •Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 9.4g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami *(1,9)*	300
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Podudzie z kurczaka (pałka)	100
Kolacja •Energia 628.8kcal •Energia 2430.6KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 24.1g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 1.5g •Węglowodany 79.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny *(1)*	100
• Miks tłuszczowy do smarowania *(7)*	20
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) *(3)*	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g *(7)*	150

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-22):
•Energia 2145kcal •Energia 8739KJ •Białko 91.8g •Tłuszcz 80.8g •Tłuszcze nasycone 23.1g •Sól 3.6g •Węglowodany 258.7g •Cukry 12.7g •Błonnik pokarmowy 28.7g

Wtorek 2024-04-23

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

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 575.4kcal •Energia 2386KJ •Białko 39.4g •Tłuszcz 12.4g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 77.9g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa *(1,7,9)*	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym *(1)*	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
## Kolacja •Energia 536kcal •Energia 2125.2KJ •Białko 24.7g •Tłuszcz 15g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 3g •Węglowodany 68.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny *(1)*	100
• Miks tłuszczowy do smarowania *(7)*	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10

Wtorek	
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-23):
•Energia 1836.9kcal •Energia 7548.8KJ •Białko 99.1g •Tłuszcz 51.5g •Tłuszcze nasycone 19.3g •Sól 4.6g •Węglowodany 240.9g •Cukry 22.6g •Błonnik pokarmowy 18.4g

Środa 2024-04-24

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Środa	
Śniadanie •Energia 826.6kcal •Energia 3448KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 121.6g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 5.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny *(1)*	100
• Miks tłuszczowy do smarowania *(7)*	20
• Kawa zbożowa na mleku *(1,7)*	250
• Paprykarz rybny (mintaj) *(1,4,5,7,8,9,10)*	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	100
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem	200
Obiad •Energia 646.4kcal •Energia 2694.1KJ •Białko 28.5g •Tłuszcz 16g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.3g •Węglowodany 98g •Cukry 13.6g •Błonnik pokarmowy 3.8g	Ilość g lub ml
• Zupa brokułowa z ziemniakami *(1,7,9)*	300
• Naleśniki z twarogiem 2szt *(1,3,7)*	220
• Sos truskawkowo-mleczny *(7)*	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

Środa

• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-24):
•Energia 2109kcal •Energia 8812.6KJ •Białko 81.2g •Tłuszcz 68.1g •Tłuszcze nasycone 19.9g •Sól 2.9g •Węglowodany 296.5g •Cukry 36.6g •Błonnik pokarmowy 15.1g

Czwartek 2024-04-25

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

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 798.9kcal •Energia 3283.7KJ •Białko 46.5g •Tłuszcz 36.2g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 75.1g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z makaronem *(1,7,9)*	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 608.6kcal •Energia 2552.3KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 2.8g •Węglowodany 82.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.6g	Ilość g lub ml

Czwartek

• Chleb pszenny *(1)*	100
• Miks tłuszczowy do smarowania *(7)*	15
• Herbata bez cukru	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką *(7)*	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-25):
•Energia 2260.3kcal •Energia 9400.5KJ •Białko 113.7g •Tłuszcz 94.6g •Tłuszcze nasycone 29.3g •Sól 5.9g •Węglowodany 245.2g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 17.7g

Piątek 2024-04-26

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Piątek

Śniadanie •Energia 804kcal •Energia 3370.8KJ •Białko 34.7g •Tłuszcz 32.2g •Tłuszcze nasycone 17.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 96.5g •Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 4.8g	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
• Mandarynki	65
Obiad •Energia 674.9kcal •Energia 2773.6KJ •Białko 31g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.5g •Węglowodany 87.1g •Cukry 5.4g •Błonnik pokarmowy 9.5g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami *(1,7,9)*	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze *(4)*	100
• Ziemniaki gotowane	200

Piątek

• Warzywa po grecku - dieta *(1,9)*	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 648.8kcal •Energia 2687.8KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 25.5g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 2.5g •Węglowodany 66g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	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: serek wiejski 150g *(7)*	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-26):
•Energia 2127.8kcal •Energia 8832.2KJ •Białko 104.5g •Tłuszcz 80.7g •Tłuszcze nasycone 30.7g •Sól 4.3g •Węglowodany 249.5g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 18.2g

Sobota 2024-04-27

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Sobota

Śniadanie •Energia 610.9kcal •Energia 2566.2KJ •Białko 28.1g •Tłuszcz 17.5g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.3g •Węglowodany 88.2g •Cukry 10g •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
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	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

Sobota

• 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 631.5kcal •Energia 2941KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 18.1g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.3g •Węglowodany 102.3g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 5.3g	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: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-27):
•Energia 2056.8kcal •Energia 8872.8KJ •Białko 92.9g •Tłuszcz 65.8g •Tłuszcze nasycone 19.6g •Sól 2.9g •Węglowodany 300.9g •Cukry 25.3g •Błonnik pokarmowy 20.7g

Niedziela 2024-04-28

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Niedziela

Śniadanie •Energia 616.3kcal •Energia 2565KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 2g •Węglowodany 76.3g •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
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	30
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) *(3)*	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Niedziela

Obiad •Energia 852.6kcal •Energia 3513.5KJ •Białko 45.6g •Tłuszcz 41.5g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 0.1g •Węglowodany 76.1g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 6.8g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem *(1,9)*	400
• Udko z kurczaka gotowane *(1,5,7,8,9,10)*	250
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 545kcal •Energia 2288.7KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 14.4g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 70.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny *(1)*	100
• Miks tłuszczowy do smarowania *(7)*	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g *(7)*	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-28):
•Energia 2013.9kcal •Energia 8367.2KJ •Białko 100.1g •Tłuszcz 79.1g •Tłuszcze nasycone 24.8g •Sól 3.4g •Węglowodany 222.9g •Cukry 11.2g •Błonnik pokarmowy 14.6g

Tabela alergenów

Dieta łatwostrawna (5p)

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

Tabela Alergenów	
5.	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6.	Soja i produkty pochodne
7.	Mleko i produkty pochodne
8.	Orzechy tj. migdały (Amygdalus communis L), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), nerkowce (Anacardium occidentale), orzechy pekan (Carya illinoiesis/Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletia exelsa), pistacje (Pistacia vera), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (Macadamia ternifolia) 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 SO2
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2078.5kcal •Energia 8653.3KJ •Białko 97.6g •Tłuszcz 74.4g •Tłuszcze nasycone 23.8g •Sól 3.9g •Węglowodany 259.2g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 19.1g