






Poniedziałek 2024-03-25

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Poniedziałek

Poniedziałek	
 Śniadanie •Energia 807.4kcal •Energia 3390.2KJ •Białko 39.1g •Tłuszcz 22g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 1.5g •Węglowodany 114.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Biszkopty (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 809.4kcal •Energia 3320.3KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 112.3g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 9.5g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Makaron gotowany świderki z tłuszczem (1)	200
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 594.5kcal •Energia 2289.5KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 20.3g •Tłuszcze nasycone 8.5g •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)	15
• Herbata b/c	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50

Poniedziałek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-03-18):




•Energia 2211.3kcal •Energia 9000KJ •Białko 90.9g •Tłuszcz 70.5g •Tłuszcze nasycone 22.2g •Sól 3.2g •Węglowodany 306.1g •Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 17.2g



Wtorek 2024-03-26
Dieta łatwostrawna
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Wtorek

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 710.8kcal •Energia 2960.4KJ •Białko 27g •Tłuszcz 26.7g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 93.1g •Cukry 21.7g •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
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 Obiad •Energia 909.9kcal •Energia 3773.6KJ •Białko 50.7g •Tłuszcz 32.8g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 0.7g •Węglowodany 104.5g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 8.3g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	400
• Udo z kurczaka gotowane	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	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 b/c	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 - 2024-03-19):

•Energia 2156.7kcal •Energia 8859.3KJ •Białko 102.4g •Tłuszcz 74.5g •Tłuszcze nasycone 22.4g •Sól 5.1g •Węglowodany 266.2g •Cukry 26.8g •Błonnik pokarmowy 20.3g



Środa 2024-03-27

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

L5p

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 792.3kcal •Energia 3307KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 1.5g •Węglowodany 121.6g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 5.7g		
• Chleb pszenny (1)		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		100
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem		200
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 685.7kcal •Energia 2839.4KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 102.7g •Cukry 15.1g •Błonnik pokarmowy 3.4g		
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)		400
• Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7)		220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)		100
• Kompot owocowy b/c		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 613.7kcal •Energia 2575.3KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 73.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.1g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Ser mozzarella (7)		60
• Herbata b/c		250
• Cytryny		10
• Sałata zielona		10

Środa

• Pomidor	90
• Posiłek nocny: mus owocowy 150g	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-03-20):

•Energia 2091.7kcal •Energia 8721.8KJ •Białko 83.3g •Tłuszcz 65g •Tłuszcz nasycone 18.3g •Sól 2.9g •Węglowodany 297.6g •Cukry 38.1g •Błonnik pokarmowy 15.2g






Czwartek 2024-03-28

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

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 849.1kcal •Energia 3518KJ •Białko 30.2g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 130.5g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 10.7g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	100
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	200
• Sos jasny (1)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy b/c	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
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25

Czwartek

• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-03-21):




•Energia 2310.6kcal •Energia 9634.8KJ •Białko 97.5g •Tłuszcz 76.6g •Tłuszcze nasycone 27.6g •Sól 5.9g •Węglowodany 300.6g •Cukry 13.2g •Błonnik pokarmowy 21.2g



Piątek 2024-03-29
Dieta łatwostrawna
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Piątek

Piątek	
 Śniadanie •Energia 867.6kcal •Energia 3639.2KJ •Białko 36.7g •Tłuszcz 33.8g •Tłuszcze nasycone 17.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 106g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	25
• 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
 Obiad •Energia 772.4kcal •Energia 3186.3KJ •Białko 34.1g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 116.5g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 9.4g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl (7,9)	400
• Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy b/c	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 b/c	250

Piątek

• 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 - 2024-03-22):

•Energia 2288.8kcal •Energia 9513.3KJ •Białko 109.5g •Tłuszcz 78.8g •Tłuszcze nasycone 31.8g •Sól 4.5g •Węglowodany 288.4g •Cukry 11.4g •Błonnik pokarmowy 17.2g



Sobota 2024-03-30
Dieta łatwostrawna
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• 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		Ilość g lub ml
•Energia 652kcal •Energia 2693.7KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 17.5g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 99.6g •Cukry 6g •Błonnik pokarmowy 8.1g		
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)		400
• Gulasz drobiowy (1)		120
• Ryż biały gotowany		200
• Marchew gotowana na parze		100
• Kompot owocowy b/c		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•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		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Herbata b/c		250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)		100
• Cytryny		10

Sobota

• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-03-23):

•Energia 1894.4kcal •Energia 8200.8KJ •Białko 86g •Tłuszcz 53.1g •Tłuszcze nasycone 18.6g •Sól 3g •Węglowodany 290.1g •Cukry 28g •Błonnik pokarmowy 19.7g






Niedziela 2024-03-31

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Niedziela

Niedziela	
 Śniadanie •Energia 992.3kcal •Energia 4159KJ •Białko 32g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 3.2g •Węglowodany 161.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Babka piaskowa (1,3)	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
 Obiad •Energia 821.3kcal •Energia 3394.3KJ •Białko 59.9g •Tłuszcz 22g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.9g •Węglowodany 96.5g •Cukry 2.5g •Błonnik pokarmowy 7.9g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Filet drobiowy pieczony w ziołach	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Buraczki z jabłkiem	100
• Kompot owocowy b/c	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 b/c	250

Niedziela

• 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 - 2024-03-24):

•Energia 2358.6kcal •Energia 9842KJ •Białko 120.1g •Tłuszcz 60.8g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 5.4g •Węglowodany 328.3g •Cukry 12.5g •Błonnik pokarmowy 16.8g



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 ₂
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2187.5kcal •Energia 9110.3KJ •Białko 98.5g •Tłuszcz 68.5g •Tłuszcze nasycone 23.2g •Sól 4.3g •Węglowodany 296.8g •Cukry 20.4g •Błonnik pokarmowy 18.2g