



Poniedziałek 2024-04-01

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
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	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Biskopki (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Obiad •Energia 749.1kcal •Energia 3072.7KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 25.8g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 103.6g •Cukry 2.6g •Błonnik pokarmowy 8.5g	
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• 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	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Szyńka 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 - 2024-04-01):

•Energia 2151kcal •Energia 8752.4KJ •Białko 89.5g •Tłuszcz 68.1g •Tłuszcz nasycone 21.9g •Sól 3.2g •Węglowodany 297.4g •Cukry 12.5g •Błonnik pokarmowy 16.2g



Wtorek 2024-04-02

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Wtorek

	Ilość g lub ml
🍽️ 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	
• 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 767.7kcal •Energia 3184.7KJ •Białko 48g •Tłuszcz 30.3g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 0.7g •Węglowodany 77.9g •Cukry 5.7g •Błonnik pokarmowy 8.1g	
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• 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	
• 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 - 2024-04-02):

•Energia 2014.5kcal •Energia 8270.4KJ •Białko 99.6g •Tłuszcz 72g •Tłuszcze nasycone 22.1g •Sól 5.1g •Węglowodany 239.5g •Cukry 27.4g •Błonnik pokarmowy 20.2g






Środa 2024-04-03

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Środa

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•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</p>	
• 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
<p>•Energia 640.8kcal •Energia 2651.2KJ •Białko 28.7g •Tłuszcz 16.2g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 94.3g •Cukry 14.7g •Błonnik pokarmowy 2.9g</p>	
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7)	220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•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</p>	
• 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: mandarynki 150g	150

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

•Energia 2046.7kcal •Energia 8533.5KJ •Białko 81.4g •Tłuszcz 64.4g •Tłuszcze nasycone 18.1g •Sól 2.9g •Węglowodany 289.3g •Cukry 37.7g •Błonnik pokarmowy 14.6g



Czwartek 2024-04-04

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Czwartek

	Ilość g lub ml
🍽️ Śniadanie •Energia 827.2kcal •Energia 3462KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 37.7g •Tłuszcze nasycone 14.8g •Sól 2.6g •Węglowodany 97.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.3g	
• 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
• Banany	120
🍽️ Obiad •Energia 812.6kcal •Energia 3365.3KJ •Białko 28.7g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 123.7g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 10.2g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	300
• 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 - 2024-04-04):

•Energia 2248.4kcal •Energia 9379.6KJ •Białko 87.1g •Tłuszcz 73.4g •Tłuszcze nasycone 25.8g •Sól 5.9g •Węglowodany 304.5g •Cukry 12.8g •Błonnik pokarmowy 22g



Piątek 2024-04-05

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Piątek

	Ilość g lub ml
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	
• 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 607.6kcal •Energia 2515.1KJ •Białko 32g •Tłuszcz 13.1g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.5g •Węglowodany 91.4g •Cukry 0.2g •Błonnik pokarmowy 6.7g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
• 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 662.3kcal •Energia 2764.2KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 21.7g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 2.4g •Węglowodany 84.2g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250

Piątek

• Miód naturalny	25
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

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

•Energia 2137.5kcal •Energia 8918.4KJ •Białko 101.9g •Tłuszcz 68.7g •Tłuszcze nasycone 30.4g •Sól 4.3g •Węglowodany 281.6g •Cukry 30g •Błonnik pokarmowy 14.5g






Sobota 2024-04-06

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Sobota

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•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</p>	
• 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
<p>•Energia 596kcal •Energia 2471.8KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 91.6g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 6.4g</p>	
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	120
• Ryż biały gotowany	200
• Buraki gotowane tarte	100
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•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</p>	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Sobota

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

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

•Energia 1838.4kcal •Energia 7978.9KJ •Białko 85.5g •Tłuszcz 50.7g •Tłuszcze nasycone 18.3g •Sól 2.9g •Węglowodany 282.2g •Cukry 23.4g •Błonnik pokarmowy 18g



Niedziela 2024-04-07

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Niedziela

	Ilość g lub ml
🍽️ Śniadanie •Energia 746.4kcal •Energia 3129.1KJ •Białko 36.2g •Tłuszcz 21.7g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 104.4g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 6.4g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek ze szczypiorkiem (7)	100
• Dżem truskawkowy	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
🍽️ Obiad •Energia 523.2kcal •Energia 2184.5KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 7.7g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 85.5g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
🍽️ Kolacja •Energia 617.3kcal •Energia 2555.8KJ •Białko 28.5g •Tłuszcz 21g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 71.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100

Niedziela

• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-07):

•Energia 1886.9kcal •Energia 7869.4KJ •Białko 94.8g •Tłuszcz 50.4g •Tłuszcze nasycone 22.4g •Sól 3.7g •Węglowodany 261.5g •Cukry 22.6g •Błonnik pokarmowy 17.3g



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 excelsa</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 2046.2kcal •Energia 8528.9KJ •Białko 91.4g •Tłuszcz 64g •Tłuszcze nasycone 22.7g •Sól 4g •Węglowodany 279.4g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 17.6g