






Poniedziałek 2024-01-22

Dieta łatwostrawna 22-29

L5p

Poniedziałek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">• Energia 812.3kcal • Energia 3394.6KJ • Białko 26.3g • Tłuszcz 37.9g • Tłuszcze nasycone 14.7g • Sól 2.6g • Węglowod. Cukry 21.7g • Błonnik pokarmowy 6.3g	
• Chleb pszen ny	100
• Miks tłuszczowy do smarowa nia	15
• Kawa zbożowa na mle ku	250
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 Obiad	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">• Energia 780.4kcal • Energia 3239.6KJ • Białko 34.5g • Tłuszcz 15.6g • Tłuszcze nasycone 3.2g • Sól 2.6g • Węglowod. Cukry 2.9g • Błonnik pokarmowy 9.7g	
• Zupa pomidorowa z ryż em	400
• Makaron ze szpinakiem i twarog iem	370
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">• Energia 595.9kcal • Energia 2499.3KJ • Białko 39.4g • Tłuszcz 20.4g • Tłuszcze nasycone 8.9g • Sól 2.2g • Węglowod. 0g • Błonnik pokarmowy 4g	
• Chleb pszen ny	100
• Miks tłuszczowy do smarowa nia	15
• Herbata b/c	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Poniedziałek

• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-01-22):

•Energia 2188.6kcal •Energia 9133.5KJ •Białko 100.2g •Tłuszcz 73.9g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 7.4g •Węglowodany 288.3g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 19.9g



Wtorek 2024-01-23

Dieta łatwostrawna 22-29

L5p

Wtorek

	Ilość g lub ml
🌍 Śniadanie •Energia 673.3kcal •Energia 2821.6KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 21.7g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.3g •Węglowod. 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Jogurt owocowy (7)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (1)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1)	250
• Wędlina szynka tostowa mielona drobno (10)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
🌍 Obiad •Energia 1019.2kcal •Energia 4206.7KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 31.2g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 2g •Węglowod. 2.2g •Błonnik pokarmowy 12.8g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1)	400
• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (1)	180
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana z tłuszczem (1)	250
• Brokuły gotowane na parze	100
🌍 Kolacja •Energia 606kcal •Energia 2526.1KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.4g •Węglowod. 4g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (1)	15
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt)	50
• Twarożek z maślaną (1)	50
• Cytryny	10

Wtorek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-01-23):

•Energia 2298.4kcal •Energia 9554.4KJ •Białko 84.4g •Tłuszcz 72.3g •Tłuszcze nasycone 20.5g •Sól 4.7g •Węglowodany 316.1g •Cukry 17.2g •Błonnik pokarmowy 20.7g



Środa 2024-01-24

Dieta łatwostrawna 22-29

L5p

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 654.5kcal •Energia 2742.4KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 25.9g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.3g •Węglowod 10g •Błonnik pokarmowy 4.6g		
• Chleb pszen (y)		100
• Ser mozzare (l)		30
• Miks tłuszczowy do smarowa (n)		15
• Kawa zbożowa na mle (k)		250
• Szynka Dębowa wieprz (o)		30
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
• Mandarynki		50
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 936.4kcal •Energia 3859.5KJ •Białko 49.6g •Tłuszcz 24.8g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 6.1g •Węglowod 1.3g •Błonnik pokarmowy 9.7g		
• Zupa krupnik z ziemniakami b/ s		400
• Filet drobiowy gotowany(o)		100
• Ziemniaki gotowane (C)		250
• Sos jasny (l)		100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze		100
• Kompot owocowy b/c		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 590.4kcal •Energia 2477.3KJ •Białko 32.8g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.8g •Węglowodar 0g •Błonnik pokarmowy 6.4g		
• Chleb pszen (y)		100
• Miks tłuszczowy do smarowa (n)		15
• Herbata b/c		250

Środa

• Twarożek z natką pietruszki	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-01-24):

•Energia 2181.3kcal •Energia 9079.3KJ •Białko 109g •Tłuszcz 68.8g •Tłuszcze nasycone 18.2g •Sól 9.3g •Węglowodany 283.4g •Cukry 11.2g •Błonnik pokarmowy 20.7g



Czwartek 2024-01-25

Dieta łatwostrawna 22-29

L5p

Czwartek

Czwartek	
🌍 Śniadanie •Energia 756.4kcal •Energia 3147.8KJ •Białko 28.9g •Tłuszcz 28.7g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 4.1g •Węglowod 10g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszen (y)	100
• Miks tłuszczowy do smarowa (nia)	15
• Kawa zbożowa na mle (ku)	250
• Wędlina polędwica wieprzowa J (ena)	60
• Mus owocowy 100g	100
• Sałata zielona	10
• Sałatka z pomidorów z koperkiem (C)	100
🌍 Obiad •Energia 662kcal •Energia 2771.1KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 6.2g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 3.4g •Węglowodany 11.4g •Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniak (ami)	400
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzyn (owym)	120
• Ryż biały gotowany	250
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
🌍 Kolacja •Energia 696.8kcal •Energia 2895.8KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 23.1g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 1.7g •Węglowod 0g •Błonnik pokarmowy 4.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszen (y)	100
• Miks tłuszczowy do smarowa (nia)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta jajecz (na)	100
• Cytryny	10

Czwartek

• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Biskwopty 50g	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-01-25):

•Energia 2115.2kcal •Energia 8814.7KJ •Białko 81.6g •Tłuszcz 58g •Tłuszcze nasycone 20.1g •Sól 9.2g •Węglowodany 320.2g •Cukry 21.4g •Błonnik pokarmowy 19.8g



Piątek 2024-01-26

Dieta łatwostrawna 22-29

L5p

Piątek

	Ilość g lub ml
🍽️ Śniadanie •Energia 751.4kcal •Energia 3130.3KJ •Białko 36.1g •Tłuszcz 29.2g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 2g •Węglowodan 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Kefir (7)	150
• Miks tłuszczowy do smarowania (1)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (1)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
🍽️ Obiad •Energia 754.2kcal •Energia 3088.7KJ •Białko 34.9g •Tłuszcz 27.1g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 4.3g •Węglowodan 2.1g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z kaszą manną (1)	400
• Filet rybny z mintaja gotowany (1)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Sałatka z buraczków gotowanych	100
• Kompot owocowy b/c	250
🍽️ Kolacja •Energia 601.5kcal •Energia 2522KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.3g •Węglowodan 10g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (1)	15
• Herbata b/c	250
• Twarożek z koperkiem (1)	100
• Cytryny	10

Piątek

• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa (186,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-01-26):

•Energia 2107.1kcal •Energia 8741KJ •Białko 102.7g •Tłuszcz 73.8g •Tłuszcze nasycone 21g •Sól 7.6g •Węglowodany 259.4g •Cukry 22.1g •Błonnik pokarmowy 15.4g






Sobota 2024-01-27

Dieta łatwostrawna 22-29

L5p

Sobota

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 634.7kcal •Energia 2660.8KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.3g •Węglowod 21.7g •Błonnik pokarmowy 6.2g</p>	
• Chleb pszen ny	100
• Miks tłuszczowy do smarowa nia	15
• Kawa zbożowa na mle ku	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 915.5kcal •Energia 3768KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 30.3g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.4g •Węglowod 2.8g •Błonnik pokarmowy 8.7g</p>	
• Zupa grysikowa b/s (1,7,9)	400
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinak iem	370
• Kalafior gotowany na parze	100
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 668.5kcal •Energia 2678.7KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 3g •Węglowod 0g •Błonnik pokarmowy 6g</p>	
• Chleb pszen ny	100
• Serek homogenizowany natura lny	150
• Miks tłuszczowy do smarowa nia	15
• Herbata b/c	250
• Dżem truskawkowy	25
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Sobota

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-01-27):

•Energia 2218.7kcal •Energia 9107.6KJ •Białko 87.4g •Tłuszcz 71.8g •Tłuszcze nasycone 22.8g •Sól 4.8g •Węglowodany 302.8g •Cukry 24.5g •Bł pokarmowy 20.9g



Niedziela 2024-01-28

Dieta łatwostrawna 22-29

L5p

Niedziela

	Ilość g lub ml
🌍 Śniadanie •Energia 739.7kcal •Energia 3098.6KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 9.4g •Sól 1.3g •Węglowodan 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g	
• Chleb pszenny(y)	100
• Jogurt naturalny(y)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania	15
• Kawa zbożowa na mleku(k)	250
• Wędlina pieczeń wiedeńska wieprzowo-drobiowa(7,9,10)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
🌍 Obiad •Energia 831.5kcal •Energia 3406.3KJ •Białko 45g •Tłuszcz 30.6g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 3.8g •Węglowodan 3.4g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem(e)	400
• Filet drobiowy gotowany b/s	100
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Sos pietruszkowy(y,7,9)	100
• Sałatka z buraczków gotowanych	100
• Kompot owocowy b/c	250
🌍 Kolacja •Energia 629.5kcal •Energia 2931.2KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.3g •Węglowodan 12g •Błonnik pokarmowy 5.2g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny(y)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania	15
• Herbata b/c	250
• Twarożek z maślanką	100

Niedziela

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-01-28):

•Energia 2200.7kcal •Energia 9436.1KJ •Białko 107.5g •Tłuszcz 80.9g •Tłuszcze nasycone 21.3g •Sól 6.3g •Węglowodany 284g •Cukry 25.4g •Błonnik pokarmowy 16.5g



Tabela alergenów

Dieta łatwostrawna 22-29

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 2187.2kcal •Energia 9123.8KJ •Białko 96.1g •Tłuszcz 71.3g •Tłuszcze nasycone 21.5g •Sól 7g •Węglowodany 293.4g •Cukry 20.9g •Błonnik pokarmowy 19.1g