







Poniedziałek 2024-01-15

Dieta Łatwostrawna

L5p

Poniedziałek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 520.8kcal •Energia 2186.8KJ •Białko 19.8g •Tłuszcz 22.4g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.2g •Węglowodany 61.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.7g</p>	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	90
•Margaryna (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	40
• Cytryny	10
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 73kcal •Energia 310KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g</p>	
• Mus owocowy 100g	100
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 784.9kcal •Energia 3207.3KJ •Białko 20g •Tłuszcz 34g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 3.7g •Węglowodany 100.4g •Cukry 5.4g •Błonnik pokarmowy 10.4g</p>	
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl (C) (7,9)	400
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (C) (1,9)	250
• Sałatka z buraczków gotowanych	120
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 699.6kcal •Energia 2920.7KJ •Białko 25.1g •Tłuszcz 26.7g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 3.2g •Węglowodany 87.8g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 10.9g</p>	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	90
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	15

Poniedziałek

• Herbata b/c (C)	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)	50
• Pasta jarzynowa (C) (9)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i pomidorem (1,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-01-15):

•Energia 2078.2kcal •Energia 8624.8KJ •Białko 65.6g •Tłuszcz 83.4g •Tłuszcze nasycone 28g •Sól 8.1g •Węglowodany 266g •Cukry 9.1g •Błonnik pokarmowy 26.6g







Wtorek 2024-01-16

Dieta Łatwostrawna

L5p

Wtorek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 495.5kcal •Energia 2084.1KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.2g •Węglowodany 61.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.6g	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	90
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	15
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka mięso z piersi indyka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik, aromat, substancja konserwująca: azotan sodu	40
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 177.6kcal •Energia 751.5KJ •Białko 2.6g •Tłuszcz 1.3g •Tłuszcze nasycone 0.4g •Sól 0.1g •Węglowodany 39g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 0.3g	
• Biszkopty (1,3,6) Mąka PSZENNA 43%, cukier, JAJA 27%, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny SOJOWE).	30
• Kisiel owocowy (C)	200
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 617.8kcal •Energia 2587.1KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 13.8g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 2.7g •Węglowodany 94g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 9.1g	
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	400
• Udko z kurczaka duszone 1/2 szt. (9)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Bukiet warzyw gotowany na parze (9)	120
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 565.6kcal •Energia 2378.6KJ •Białko 29.6g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 2.1g •Węglowodany 72.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.9g	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	90
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	15
• Herbata b/c (C)	250

Wtorek

• Pasta twarogowa z koperkiem (C) (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: mandarynki 150g	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-01-16):

•Energia 1856.5kcal •Energia 7801.2KJ •Białko 88.1g •Tłuszcz 52g •Tłuszcze nasycone 25.3g •Sól 6g •Węglowodany 266.9g •Cukry 6.5g •Błonnik pokarmowy 18.8g







Środa 2024-01-17

Dieta Łatwostrawna

L5p

Środa

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 574.5kcal •Energia 2381.8KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.7g •Węglowodany 62.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.6g</p>	
<p>• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże</p>	90
<p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	15
<p>• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)</p>	250
<p>• Pasta jajeczna (3,7)</p>	100
<p>• Sałata zielona Sałata masłowa</p>	10
<p>• Pomidor</p>	90
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 58.4kcal •Energia 244.1KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.5g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 14.1g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 2.3g</p>	
<p>• Jabłko pieczone 1 szt.</p>	150
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 953kcal •Energia 3932.9KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 26.9g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 1.1g •Węglowodany 146.5g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 8.8g</p>	
<p>• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)</p>	400
<p>• Makaron z sosem pomidorowo-drobiowym (1)</p>	370
<p>• Bukiet warzyw gotowany na parze (9)</p>	120
<p>• Kompot owocowy b/c</p>	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 694.6kcal •Energia 2924.1KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 11.6g •Sól 1.3g •Węglowodany 92.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.1g</p>	
<p>• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże</p>	90
<p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	15
<p>• Herbata b/c (C)</p>	250
<p>• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) (4,7)</p>	100
<p>• Cytryny</p>	10

Środa

• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Biskopki 50g (1,3,6)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-01-17):

•Energia 2280.5kcal •Energia 9482.8KJ •Białko 94.1g •Tłuszcz 72.6g •Tłuszcze nasycone 27.5g •Sól 4.1g •Węglowodany 315.9g •Cukry 12.9g •Błonnik pokarmowy 18.9g







Czwartek 2024-01-18

Dieta Łatwostrawna

L5p

Czwartek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 699.2kcal •Energia 2927.1KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 38.6g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 2.5g •Węglowodany 64.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.7g</p>	
<p>• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże</p>	90
<p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	15
<p>• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)</p>	250
<p>• Parówka drobiowa</p>	100
<p>• Sałata zielona Sałata masłowa</p>	10
<p>• Pomidor</p>	90
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 145.5kcal •Energia 607.5KJ •Białko 16.5g •Tłuszcz 7.5g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g</p>	
<p>• Serek wiejski (7)</p>	150
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 717.7kcal •Energia 2968.8KJ •Białko 51.6g •Tłuszcz 15.9g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 5.3g •Węglowodany 93.4g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 7.6g</p>	
<p>• Zupa zacierkowa (1,3,9)</p>	400
<p>• Filet drobiowy gotowany (C) (9)</p>	120
<p>• Ziemniaki gotowane (C)</p>	250
<p>• Sałatka z buraczków gotowanych</p>	120
<p>• Kompot owocowy b/c</p>	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 527.1kcal •Energia 4430.9KJ •Białko 18.2g •Tłuszcz 20.2g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 4.7g •Węglowodany 71.5g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 7.8g</p>	
<p>• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże</p>	90
<p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	15
<p>• Herbata b/c (C)</p>	250
<p>• Pasta jarzynowa (9)</p>	100
<p>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)</p>	50

Czwartek

• Cytryny	10
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-01-18):

•Energia 2089.6kcal •Energia 10934.3KJ •Białko 111.2g •Tłuszcz 82.1g •Tłuszcze nasycone 29.2g •Sól 12.5g •Węglowodany 232.6g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 19.2g







Piątek 2024-01-19

Dieta Łatwostrawna

L5p

Piątek

Piątek	
 Śniadanie •Energia 583.6kcal •Energia 2451.8KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 21.1g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.9g •Węglowodany 65.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	90
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	15
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Twarożek z natką pietruszki (7)	100
• Pomidor	90
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
 Drugie śniadanie •Energia 133.5kcal •Energia 558.7KJ •Białko 2.7g •Tłuszcz 4.4g •Tłuszcze nasycone 0.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 21.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.2g	Ilość g lub ml
• Sałatka ryżowa z warzywami (C) (1,3,7)	100
 Obiad •Energia 578.9kcal •Energia 2404.8KJ •Białko 34.9g •Tłuszcz 10.2g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 3.1g •Węglowodany 89.7g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 8.2g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z kaszą manną (1,7,9)	400
• Filet rybny z mintaja gotowany (4)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Bukiet warzyw gotowany na parze (9)	120
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 608.2kcal •Energia 3048.9KJ •Białko 20.7g •Tłuszcz 19.8g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.1g •Węglowodany 115.9g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 5.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	90
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	15
• Herbata b/c (C)	250
• Dżem z czarnej porzeczki 25g	25
• Twarożek z dżemem (7)	100

Piątek

• Cytryny	10
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 50g	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-01-19):

•Energia 1904.1kcal •Energia 8464.3KJ •Białko 92.3g •Tłuszcz 55.5g •Tłuszcze nasycone 26g •Sól 6.7g •Węglowodany 292.5g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 18.6g







Sobota 2024-01-20

Dieta Łatwostrawna

L5p

Sobota

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 495.5kcal •Energia 2084.1KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.2g •Węglowodany 61.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.6g	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	90
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	15
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka mięso z piersi indyka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik, aromat, substancja konserwująca: azotan sodu	40
• Pomidor	90
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	
• Jogurt naturalny (7) MLEKO, MLEKO w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych.	100
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 731.7kcal •Energia 3052.8KJ •Białko 31.5g •Tłuszcz 10.8g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 2.4g •Węglowodany 130.5g •Cukry 12.8g •Błonnik pokarmowy 10.1g	
• Zupa brokułowa z ziemniakami b/s (C) (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy (1,9)	120
• Ryż biały gotowany (C)	250
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 607.1kcal •Energia 2525.5KJ •Białko 22.1g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 79.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.7g	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	90
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	15
• Herbata b/c (C)	250

Sobota

• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-01-20):

•Energia 1898.3kcal •Energia 7929.4KJ •Białko 79.7g •Tłuszcz 54.5g •Tłuszcze nasycone 25.4g •Sól 5.1g •Węglowodany 281.6g •Cukry 12.8g •Błonnik pokarmowy 17.4g







Niedziela 2024-01-21

Dieta Łatwostrawna

L5p

Niedziela

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 542.5kcal •Energia 2283.2KJ •Białko 26g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 2.4g •Węglowodany 69.2g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 7.7g</p>	
<p>• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże</p>	90
<p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	15
<p>• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)</p>	250
<p>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka mięso z piersi indyka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik, aromat, substancja konserwująca: azotan sodu</p>	60
<p>• Pasta jarzynowa (9)</p>	100
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g</p>	
<p>• Kefir (7)</p>	150
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 778.9kcal •Energia 3200KJ •Białko 30.3g •Tłuszcz 27.6g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 4.8g •Węglowodany 103.1g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 8.1g</p>	
<p>• Zupa rosół z makaronem (1,9)</p>	400
<p>• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)</p>	120
<p>• Ziemniaki gotowane (C)</p>	250
<p>• Sałatka z buraczków gotowanych</p>	120
<p>• Kompot owocowy b/c</p>	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 597kcal •Energia 2495.2KJ •Białko 21.5g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.8g •Węglowodany 71.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.9g</p>	
<p>• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże</p>	90
<p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	15
<p>• Herbata b/c (C)</p>	250
<p>• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)</p>	100

Niedziela

• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Cytryny	10
• Pomidor	50
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-01-21):

•Energia 2017.5kcal •Energia 8392.4KJ •Białko 87.4g •Tłuszcz 75.3g •Tłuszcze nasycone 24.9g •Sól 9g •Węglowodany 251.2g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 20.7g



Tabela alergenów

Dieta lekkostrawna 15-22

Dieta lekkostrawna (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 2017.8kcal •Energia 8804.2KJ •Białko 88.3g •Tłuszcz 67.9g •Tłuszcze nasycone 26.6g •Sól 7.4g •Węglowodany 272.4g •Cukry 9.2g •Błonnik pokarmowy 20g