



Poniedziałek 2024-02-12

Dieta łatwostrawna

Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)

L5p

## Poniedziałek

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •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
• Biszkopty (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
<b>Obiad</b> •Energia 653.6kcal •Energia 2702.4KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 103.8g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 9.3g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Ryż biały gotowany	200
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
<b>Kolacja</b> •Energia 616.9kcal •Energia 2385.8KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 19.6g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 2.7g •Węglowodany 91.6g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 8.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pasta jarzynowa (9)	100

# Poniedziałek

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

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-02-12):

•Energia 2077.9kcal •Energia 8478.4KJ •Białko 83.5g •Tłuszcz 59g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 5.5g •Węglowodany 309.8g •Cukry 20.4g •Błonnik pokarmowy 22.2g



Wtorek 2024-02-13  
Dieta łatwostrawna  
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)

L5p

## Wtorek

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 740.5kcal •Energia 3086.1KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 23.3g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 108.6g •Cukry 22.5g •Błonnik pokarmowy 7.4g	
• 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	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
<b>Obiad</b> •Energia 900.4kcal •Energia 3739.8KJ •Białko 50.7g •Tłuszcz 32.8g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 2.7g •Węglowodany 103.1g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 8.3g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	400
• Udo z kurczaka gotowane (9)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
<b>Kolacja</b> •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 - 2024-02-13):

•Energia 2176.9kcal •Energia 8951.2KJ •Białko 101.9g •Tłuszcz 71.2g •Tłuszcze nasycone 21.6g •Sól 7.1g •Węglowodany 280.1g •Cukry 27.6g •Błonnik pokarmowy 21.5g



Środa 2024-02-14

Dieta łatwostrawna

Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)

L5p

## Środa

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 893.7kcal •Energia 3753KJ •Białko 35.4g •Tłuszcz 32.4g •Tłuszcze nasycone 17.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 117g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem z czarnej porzeczki	50
• Mus owocowy 100g	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	100
<b>Obiad</b> •Energia 676.4kcal •Energia 2806.6KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 2.4g •Węglowodany 101.3g •Cukry 15.1g •Błonnik pokarmowy 3.5g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	400
• Naleśniki z twarogiem 2szt (C) (1,3,7)	220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
<b>Kolacja</b> •Energia 634.9kcal •Energia 2643KJ •Białko 20.8g •Tłuszcz 25.7g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 2g •Węglowodany 81.1g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Paszтет wieprzowo-drobiowy (3,6)	50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50

# Środa

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

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-02-14):

•Energia 2205kcal •Energia 9202.6KJ •Białko 86.9g •Tuszc 74.9g •Tuszcze nasycone 28.9g •Sól 5.8g •Węglowodany 299.3g •Cukry 30.1g •Błonnik pokarmowy 14.8g






Czwartek 2024-02-15

Dieta łatwostrawna

Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)

L5p

## Czwartek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 696.1kcal •Energia 2917.2KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 83.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kefir (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <b>Obiad</b> •Energia 912.3kcal •Energia 3761.3KJ •Białko 29.8g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 5.6g •Węglowodany 124.8g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 10.4g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	100
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana z tłuszczem (C) (1)	200
• Sos jasny (1)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 596kcal •Energia 2503KJ •Białko 18.8g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 2.8g •Węglowodany 92.9g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Twarożek z dżemem (7)	100

## Czwartek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330
• Jabłko pieczone 1 szt.	150

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-15):

•Energia 2204.5kcal •Energia 9181.5KJ •Białko 85.4g •Tłuszcz 70.6g •Tłuszcze nasycone 23.3g •Sól 9.7g •Węglowodany 301.3g •Cukry 24.9g •Błonnik pokarmowy 23.3g





Piątek 2024-02-16  
Dieta łatwostrawna  
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)

L5p

## Piątek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 772.8kcal •Energia 3244.4KJ •Białko 37.1g •Tłuszcz 20.2g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 110.6g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 5.6g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Twaróg półtłusty (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Mus owocowo-warzywny (szpinak, kiwi, cukinia)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <b>Obiad</b> •Energia 747.7kcal •Energia 3091.2KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 5.8g •Węglowodany 113.4g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gł (C) (7,9)	400
• Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos pietruszkowy (1,7,9)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 555kcal •Energia 2316.4KJ •Białko 17.4g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 83.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250

# Piątek

• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-02-16):




•Energia 2075.6kcal •Energia 8652KJ •Białko 86.9g •Tłuszcz 56.6g •Tłuszcze nasycone 20.5g •Sól 8.5g •Węglowodany 307.1g •Cukry 31.3g •Błonnik pokarmowy 18.7g



Sobota 2024-02-17  
Dieta łatwostrawna  
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)

L5p

## Sobota

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 826.9kcal •Energia 3460.5KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 37.7g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 2.6g •Węglowodany 96.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.6g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Parówka drobiowa	100
• Mus owocowy 100g	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <b>Obiad</b> •Energia 774.3kcal •Energia 3205.6KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 3.5g •Węglowodany 116.5g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 7.1g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy (1)	120
• Makaron gotowany świderki (C) (1)	200
• Buraki gotowane tarte	100
 <b>Kolacja</b> •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 b/c	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (C) (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 - 2024-02-17):

•Energia 2232.8kcal •Energia 9607.1KJ •Białko 91.8g •Tłuszcz 76.4g •Tłuszcz nasycone 26.3g •Sól 7.4g •Węglowodany 315g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 18g






Niedziela 2024-02-18

Dieta łatwostrawna

Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)

L5p

## Niedziela

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 743.7kcal •Energia 3118.3KJ •Białko 37.1g •Tłuszcz 20.7g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 104.3g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 6.4g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Twaróg półtłusty (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 <b>Obiad</b> •Energia 619.6kcal •Energia 2570.2KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 15.4g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 4.7g •Węglowodany 91.1g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 7.6g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 617.3kcal •Energia 2555.8KJ •Białko 28.5g •Tłuszcz 21g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 1.9g •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 - 2024-02-18):

•Energia 1980.7kcal •Energia 8244.2KJ •Białko 97.1g •Tłuszcz 57.1g •Tłuszcze nasycone 22.8g •Sól 8g •Węglowodany 267.1g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 18g



# Tabela alergenów

## Dieta łatwostrawna

### 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 <sub>2</sub>
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2136.2kcal •Energia 8902.4KJ •Białko 90.5g •Tłuszcz 66.6g •Tłuszcze nasycone 23.5g •Sól 7.4g •Węglowodany 297.1g •Cukry 25.8g •Błonnik pokarmowy 19.5g