






Poniedziałek 2024-02-26

Dieta łatwostrawna

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 799.9kcal •Energia 3286.5KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 110.8g •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 (1)	200
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 616.9kcal •Energia 2385.8KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 19.6g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.7g •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 - 2024-02-26):

•Energia 2224.2kcal •Energia 9062.5KJ •Białko 88.4g •Tłuszcz 69.8g •Tłuszcze nasycone 22.2g •Sól 3.5g •Węglowodany 316.8g •Cukry 20.4g •Błonnik pokarmowy 22.4g






Wtorek 2024-02-27

Dieta łatwostrawna

L5p

Wtorek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 928.2kcal •Energia 3894.6KJ •Białko 34.9g •Tłuszcz 32.5g •Tłuszcze nasycone 17.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 126.8g •Cukry 53.1g •Błonnik pokarmowy 6.4g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 Obiad •Energia 900.4kcal •Energia 3739.8KJ •Białko 50.7g •Tłuszcz 32.8g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 0.7g •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	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 576kcal •Energia 2292KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 20g •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
• Ser topiony (7)	20

Wtorek

• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-02-27):

•Energia 2404.7kcal •Energia 9926.5KJ •Białko 109.4g •Tłuszcz 85.3g •Tłuszcze nasycone 30.9g •Sól 5g •Węglowodany 298.3g •Cukry 58.2g •Błonnik pokarmowy 20.5g






Środa 2024-02-28

Dieta łatwostrawna

L5p

Środa

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •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 •Energia 676.2kcal •Energia 2805.6KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 101.2g •Cukry 15.1g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• 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 •Energia 681.6kcal •Energia 2856.9KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 29.9g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 1.8g •Węglowodany 74.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata b/c	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Cytryny	10

Środa

• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: mandarynki 150g	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-02-28):

•Energia 2150kcal •Energia 8969.6KJ •Białko 88.3g •Tłuszcz 69.7g •Tłuszcze nasycone 18.3g •Sól 3.6g •Węglowodany 297.5g •Cukry 38.1g •Błonnik pokarmowy 15.2g






Czwartek 2024-02-29

Dieta łatwostrawna

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 839.6kcal •Energia 3484.2KJ •Białko 30.2g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 129.1g •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 - 2024-02-29):

•Energia 2275.4kcal •Energia 9498.4KJ •Białko 88.6g •Tłuszcz 73.8g •Tłuszcze nasycone 25.9g •Sól 5.9g •Węglowodany 309.9g •Cukry 13.2g •Błonnik pokarmowy 22.5g






Piątek 2024-03-01

Dieta łatwostrawna

L5p

Piątek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •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
 Obiad •Energia 762.9kcal •Energia 3152.5KJ •Białko 34.1g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 115g •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 582.5kcal •Energia 2424.9KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 21.7g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 2.4g •Węglowodany 64.3g •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: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-03-01):

•Energia 2118.3kcal •Energia 8821.9KJ •Białko 104.3g •Tłuszcz 61.4g •Tłuszcze nasycone 23.5g •Sól 4.3g •Węglowodany 289.9g •Cukry 31.3g •Błonnik pokarmowy 18.9g






Sobota 2024-03-02

Dieta łatwostrawna

L5p

Sobota

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 629.9kcal •Energia 2648.2KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.3g •Węglowodany 92.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.5g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Mus owocowy 100g	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 653kcal •Energia 2705.1KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 99.7g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy (1)	120
• Ryż biały gotowany	200
• Buraki gotowane tarte	100
 Kolacja •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 (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 - 2024-03-02):

•Energia 1914.4kcal •Energia 8294.3KJ •Białko 85.4g •Tłuszcz 52.7g •Tłuszcze nasycone 18.6g •Sól 2.9g •Węglowodany 295g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 18.1g






Niedziela 2024-03-03

Dieta łatwostrawna

L5p

Niedziela

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •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
 Obiad •Energia 604kcal •Energia 2506.9KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 89.4g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• 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 - 2024-03-03):

•Energia 1965.1kcal •Energia 8181KJ •Białko 95.3g •Tuszc 56.9g •Tuszcze nasycone 22.8g •Sól 3.7g •Węglowodany 265.4g •Cukry 22.9g •Błonnik pokarmowy 17.7g



Tabela alergenów

Dieta łatwostrawna

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 2150.3kcal •Energia 8964.9KJ •Białko 94.3g •Tłuszcz 67.1g •Tłuszcze nasycone 23.2g •Sól 4.1g •Węglowodany 296.1g •Cukry 29.7g •Błonnik pokarmowy 19.3g