






Poniedziałek 2024-03-04

Dieta łatwostrawna

L5p

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 770.8kcal •Energia 3222.2KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 37.5g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 2.6g •Węglowodany 84.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.7g	
• 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
• Mandarynki	50
 Obiad •Energia 663kcal •Energia 2766KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 7.1g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.1g •Węglowodany 122.6g •Cukry 8.9g •Błonnik pokarmowy 5.1g	Ilość g lub ml
• Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Makaron z twarogiem (1,7)	250
• Kompot owocowy b/c	250
• Jabłka prażone	100
 Kolacja •Energia 568.4kcal •Energia 2390.8KJ •Białko 23.7g •Tłuszcz 15.9g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 84.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Poniedziałek

• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-02-26):

•Energia 2002.2kcal •Energia 8378.9KJ •Białko 79.2g •Tłuszcz 60.5g •Tłuszcze nasycone 24g •Sól 3.9g •Węglowodany 291g •Cukry 18.9g •Błonnik pokarmowy 13.8g






Wtorek 2024-03-05

Dieta łatwostrawna

L5p

Wtorek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 772.1kcal •Energia 3218KJ •Białko 28.6g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 109.9g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 5.1g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Jogurt owocowy (7)	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
 Obiad •Energia 801.8kcal •Energia 3295.6KJ •Białko 43.9g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 94.6g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
 Kolacja •Energia 612.8kcal •Energia 2554.8KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 82g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 4g	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
• Twarożek z koperkiem (7)	50

Wtorek

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

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

•Energia 2186.6kcal •Energia 9068.4KJ •Białko 99.3g •Tłuszcz 72.5g •Tłuszcze nasycone 20.1g •Sól 3.2g •Węglowodany 286.5g •Cukry 17.7g •Błonnik pokarmowy 18.8g






Środa 2024-03-06

Dieta łatwostrawna

L5p

Środa

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 837.6kcal •Energia 3513.4KJ •Białko 29.6g •Tłuszcz 26.2g •Tłuszcze nasycone 13.4g •Sól 1.5g •Węglowodany 121.6g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 4.3g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	25
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek homogenizowany naturalny (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	50
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
 Obiad •Energia 711.2kcal •Energia 2929.8KJ •Białko 27.7g •Tłuszcz 21.6g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 97.9g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami b/s (1,9)	400
• Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany (3)	200
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 576.5kcal •Energia 2420.7KJ •Białko 38.5g •Tłuszcz 18.9g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 2.2g •Węglowodany 64.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60

Środa

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

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

•Energia 2125.3kcal •Energia 8863.9KJ •Białko 95.8g •Tłuszcz 66.8g •Tłuszcze nasycone 25.9g •Sól 4g •Węglowodany 284.4g •Cukry 34.3g •Błonnik pokarmowy 15.7g






Czwartek 2024-03-07

Dieta łatwostrawna

L5p

Czwartek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 920.2kcal •Energia 3829.2KJ •Białko 34g •Tłuszcz 31.5g •Tłuszcze nasycone 13.5g •Sól 1.9g •Węglowodany 125.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.4g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Ciasto drożdżowe (1,7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 680.5kcal •Energia 2837.5KJ •Białko 27.2g •Tłuszcz 8.8g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 126.1g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 9.9g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	180
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 613kcal •Energia 2576.7KJ •Białko 20.8g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 2.1g •Węglowodany 96.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	60
• Cytryny	10

Czwartek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-29):

•Energia 2213.7kcal •Energia 9243.4KJ •Białko 82g •Tłuszcz 57.1g •Tłuszcze nasycone 22.8g •Sól 4.6g •Węglowodany 348g •Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 19.6g




Piątek 2024-03-08

Dieta łatwostrawna

L5p

Piątek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 757.6kcal •Energia 3176.4KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.3g •Węglowodany 97.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.4g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	60
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sok wielowocowy 200ml	200
• Dżem wiśniowy 25g	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 688kcal •Energia 2801.9KJ •Białko 25.1g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 90.3g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 8.8g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (2 szt) (3)	100
 Kolacja •Energia 604.8kcal •Energia 2535.5KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 79.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250

Piątek

• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) (4,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa (1,3,6,7)	200

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

•Energia 2050.4kcal •Energia 8513.8KJ •Białko 90.3g •Tłuszcz 70.4g •Tłuszcze nasycone 21g •Sól 3g •Węglowodany 267g •Cukry 21.8g •Błonnik pokarmowy 19.2g





Sobota 2024-03-09

Dieta łatwostrawna

L5p

Sobota

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 615.3kcal •Energia 2582.3KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.3g •Węglowodany 91g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 6.2g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 Obiad •Energia 581kcal •Energia 2403.9KJ •Białko 21.2g •Tłuszcz 14.2g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.3g •Węglowodany 94.6g •Cukry 2.6g •Błonnik pokarmowy 10.1g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	400
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 630.3kcal •Energia 2489.8KJ •Białko 21.5g •Tłuszcz 25.4g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 4.2g •Węglowodany 71.8g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Sobota

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-03-02):

•Energia 1826.6kcal •Energia 7476KJ •Białko 69.2g •Tłuszcz 57g •Tłuszcze nasycone 16.5g •Sól 5.8g •Węglowodany 257.4g •Cukry 26.6g •Błonnik pokarmowy 23.7g






Niedziela 2024-03-10

Dieta łatwostrawna

L5p

Niedziela

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 892.7kcal •Energia 3750.9KJ •Białko 35.1g •Tłuszcz 32.2g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 118.1g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 5.2g	
• 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
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	120
 Obiad •Energia 692.1kcal •Energia 2846.3KJ •Białko 43.7g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.4g •Węglowodany 83g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 6.8g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Filet drobiowy gotowany	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
• Buraki gotowane tarte	100
 Kolacja •Energia 550.2kcal •Energia 2603.9KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 15.2g •Tłuszcze nasycone 6.1g •Sól 1.2g •Węglowodany 97.4g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 5.2g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250

Niedziela

• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-03-03):

•Energia 2135kcal •Energia 9201.2KJ •Białko 103.3g •Tłuszcz 67.9g •Tłuszcze nasycone 26.1g •Sól 2.8g •Węglowodany 298.5g •Cukry 43.2g •Błonnik pokarmowy 17.1g



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 2077.1kcal •Energia 8677.9KJ •Białko 88.4g •Tłuszcz 64.6g •Tłuszcze nasycone 22.3g •Sól 3.9g •Węglowodany 290.4g •Cukry 26.4g •Błonnik pokarmowy 18.3g