



Poniedziałek 2024-03-11

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (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 809.4kcal •Energia 3320.3KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 112.3g •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
<b>Kolacja</b> •Energia 594.5kcal •Energia 2289.5KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 20.3g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.5g •Węglowodany 79.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50

# Poniedziałek

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

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-03-04):




•Energia 2211.3kcal •Energia 9000KJ •Białko 90.9g •Tłuszcz 70.5g •Tłuszcze nasycone 22.2g •Sól 3.2g •Węglowodany 306.1g •Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 17.2g



Wtorek 2024-03-12  
Dieta łatwostrawna  
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

## Wtorek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 710.8kcal •Energia 2960.4KJ •Białko 27g •Tłuszcz 26.7g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 93.1g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 6.2g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 <b>Obiad</b> •Energia 909.9kcal •Energia 3773.6KJ •Białko 50.7g •Tłuszcz 32.8g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 0.7g •Węglowodany 104.5g •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
 <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 - 2024-03-05):




•Energia 2156.7kcal •Energia 8859.3KJ •Białko 102.4g •Tłuszcz 74.5g •Tłuszcze nasycone 22.4g •Sól 5.1g •Węglowodany 266.2g •Cukry 26.8g •Błonnik pokarmowy 20.3g



Środa 2024-03-13  
Dieta łatwostrawna  
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

## Środa

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 685.7kcal •Energia 2839.4KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 102.7g •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
 <b>Kolacja</b> •Energia 613.7kcal •Energia 2575.3KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 73.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	60
• Herbata b/c	250
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

# Środa

• Pomidor	90
• Posiłek nocny: mandarynki 150g	150

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-03-06):**

•Energia 2091.7kcal •Energia 8721.8KJ •Białko 83.3g •Tłuszcz 65g •Tłuszcze nasycone 18.3g •Sól 2.9g •Węglowodany 297.6g •Cukry 38.1g •Błonnik pokarmowy 15.2g






Czwartek 2024-03-14

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

## Czwartek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 849.1kcal •Energia 3518KJ •Białko 30.2g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 130.5g •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
 <b>Kolacja</b> •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 - 2024-03-07):

•Energia 2284.9kcal •Energia 9532.2KJ •Białko 88.6g •Tłuszcz 73.8g •Tłuszcze nasycone 25.9g •Sól 5.9g •Węglowodany 311.3g •Cukry 13.2g •Błonnik pokarmowy 22.5g








Piątek 2024-03-15  
Dieta łatwostrawna  
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

## Piątek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 867.6kcal •Energia 3639.2KJ •Białko 36.7g •Tłuszcz 33.8g •Tłuszcze nasycone 17.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 106g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	25
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <b>Obiad</b> •Energia 772.4kcal •Energia 3186.3KJ •Białko 34.1g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 116.5g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 9.4g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gł (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
 <b>Kolacja</b> •Energia 662.3kcal •Energia 2764.2KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 21.7g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 2.4g •Węglowodany 84.2g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250

## Piątek

• Miód naturalny	25
• 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 - 2024-03-08):




•Energia 2302.3kcal •Energia 9589.7KJ •Białko 104g •Tłuszcz 75g •Tłuszcze nasycone 30.5g •Sól 4.3g •Węglowodany 306.7g •Cukry 31.3g •Błonnik pokarmowy 17.2g



Sobota 2024-03-16  
Dieta łatwostrawna  
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

## Sobota

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 610.9kcal •Energia 2566.2KJ •Białko 28.1g •Tłuszcz 17.5g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.3g •Węglowodany 88.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.3g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <b>Obiad</b> •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
 <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 (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 - 2024-03-09):

•Energia 1895.4kcal •Energia 8212.3KJ •Białko 86.7g •Tłuszcz 53g •Tłuszcz nasycone 18.6g •Sól 2.9g •Węglowodany 290.3g •Cukry 23.8g •Błonnik pokarmowy 18.9g



Niedziela 2024-03-17

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

## Niedziela

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 746.4kcal •Energia 3129.1KJ •Białko 36.2g •Tłuszcz 21.7g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 104.4g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 6.4g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek ze szczypiorkiem (7)	100
• Dżem truskawkowy	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
<b>Obiad</b> •Energia 613.6kcal •Energia 2540.7KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 15.2g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 90.9g •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
<b>Kolacja</b> •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 - 2024-03-10):

•Energia 1977.3kcal •Energia 8225.6KJ •Białko 94.4g •Tłuszcz 57.9g •Tłuszcze nasycone 22.8g •Sól 3.7g •Węglowodany 266.9g •Cukry 22.9g •Błonnik pokarmowy 17.7g



# Tabela alergenów

## Dieta łatwostrawna

### Dieta łatwostrawna (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 2131.4kcal •Energia 8877.3KJ •Białko 92.9g •Tłuszcz 67.1g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 4g •Węglowodany 292.1g •Cukry 24.1g •Błonnik pokarmowy 18.4g