






Poniedziałek 2024-03-18

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

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 639.3kcal •Energia 2666.7KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 7.3g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.1g •Węglowodany 117.3g •Cukry 9.5g •Błonnik pokarmowy 3.8g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem (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 - 2024-03-11):

•Energia 1978.4kcal •Energia 8279.6KJ •Białko 77.6g •Tłuszcz 60.7g •Tłuszcze nasycone 24.1g •Sól 3.9g •Węglowodany 285.7g •Cukry 19.4g •Błonnik pokarmowy 12.5g



Wtorek 2024-03-19
Dieta łatwostrawna
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

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 592.5kcal •Energia 2470.4KJ •Białko 21.4g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 79.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	20
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50

Wtorek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-03-12):

•Energia 2166.4kcal •Energia 8984KJ •Białko 93.9g •Tuszc 73.6g •Tuszcze nasycone 18.7g •Sól 3.1g •Węglowodany 284.2g •Cukry 17.7g •Błonnik pokarmowy 18.8g






Środa 2024-03-20

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Środa

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 822.7kcal •Energia 3449.2KJ •Białko 37.1g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.5g •Węglowodany 120.3g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 4.3g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	25
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	50
• Twarożek z maślanką (7)	100
• 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 - 2024-03-13):

•Energia 2110.4kcal •Energia 8799.7KJ •Białko 103.3g •Tłuszcz 62.1g •Tłuszcze nasycone 22.4g •Sól 4g •Węglowodany 283.1g •Cukry 34.3g •Błonnik pokarmowy 15.7g






Czwartek 2024-03-21

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

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 624.5kcal •Energia 2628.7KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 6.5g •Sól 1.2g •Węglowodany 94.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.4g	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

Czwartek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-03-14):




•Energia 2225.2kcal •Energia 9295.4KJ •Białko 87.4g •Tłuszcz 56.8g •Tłuszcze nasycone 22.2g •Sól 3.7g •Węglowodany 346.5g •Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 19.6g



Piątek 2024-03-22
Dieta łatwostrawna
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

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 590.7kcal •Energia 2416.1KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 83.7g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	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 - 2024-03-15):




•Energia 1953.1kcal •Energia 8128KJ •Białko 90.6g •Tłuszcz 62.5g •Tłuszcze nasycone 20.1g •Sól 3g •Węglowodany 260.5g •Cukry 21.3g •Błonnik pokarmowy 17.2g



Sobota 2024-03-23
Dieta łatwostrawna
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

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 - 2024-03-16):

•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 2024-03-24

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Niedziela



Śniadanie

•Energia 791kcal •Energia 3324.4KJ •Białko 35.6g •Tłuszcz 20.2g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 1.4g •Węglowodany 118.5g
•Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 5.2g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• 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 569.6kcal •Energia 2682.4KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 16.6g •Tłuszcze nasycone 6.1g •Sól 1.2g •Węglowodany 97.8g •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

• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-03-17):

•Energia 2052.7kcal •Energia 8853.2KJ •Białko 104.8g •Tłuszcz 57.3g •Tłuszcze nasycone 18.9g •Sól 2.9g •Węglowodany 299.3g •Cukry 43.2g •Błonnik pokarmowy 17.2g



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 ₂
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2044.7kcal •Energia 8545.1KJ •Białko 89.6g •Tłuszcz 61.4g •Tłuszcze nasycone 20.4g •Sól 3.8g •Węglowodany 288.1g •Cukry 26.4g •Błonnik pokarmowy 17.8g