



Poniedziałek 2024-02-19

Dieta łatwostrawna

Dieta lekkostrawna (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 653.5kcal •Energia 2732.2KJ •Białko 29.3g •Tłuszcz 7.1g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.1g •Węglowodany 121.1g •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
• Szyńka 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 - 2024-02-19):

•Energia 1992.7kcal •Energia 8345.1KJ •Białko 79.1g •Tłuszcz 60.5g •Tłuszcze nasycone 24g •Sól 3.9g •Węglowodany 289.5g •Cukry 18.9g •Błonnik pokarmowy 13.8g






Wtorek 2024-02-20

Dieta łatwostrawna

Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Wtorek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•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</p>	
• 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	Ilość g lub ml
<p>•Energia 801.8kcal •Energia 3295.6KJ •Białko 43.9g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 94.6g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 9.7g</p>	
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7,9)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 612.8kcal •Energia 2554.8KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 82g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 4g</p>	
• 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 (C) (7)	50

Wtorek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-02-20):

•Energia 2186.6kcal •Energia 9068.4KJ •Białko 99.3g •Tłuszcz 72.5g •Tłuszcz nasycone 20.1g •Sól 3.6g •Węglowodany 286.5g •Cukry 17.7g •Błonnik pokarmowy 18.8g






Środa 2024-02-21

Dieta łatwostrawna

Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Środa

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•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</p>	
• 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	Ilość g lub ml
<p>•Energia 701.6kcal •Energia 2896KJ •Białko 27.7g •Tłuszcz 21.6g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.6g •Węglowodany 96.4g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 7.4g</p>	
• 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	Ilość g lub ml
<p>•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</p>	
• 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 - 2024-02-21):

•Energia 2115.7kcal •Energia 8830.1KJ •Białko 95.8g •Tłuszcz 66.8g •Tłuszcz nasycone 25.9g •Sól 4.3g •Węglowodany 282.9g •Cukry 34.3g •Błonnik pokarmowy 15.7g




Czwartek 2024-02-22

Dieta łatwostrawna

Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Czwartek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 702.5kcal •Energia 2916.7KJ •Białko 27g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 1.8g •Węglowodany 95.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.2g</p>	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	120
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 649.3kcal •Energia 2712.8KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 8.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 121g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 9.5g</p>	
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	120
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•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</p>	
• 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 - 2024-02-22):

•Energia 1964.8kcal •Energia 8206.2KJ •Białko 73.7g •Tłuszcz 49g •Tłuszcz nasycone 19.3g •Sól 4.3g •Węglowodany 313g •Cukry 21.8g •Błonnik pokarmowy 19g






Piątek 2024-02-23

Dieta łatwostrawna

Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Piątek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 690.2kcal •Energia 2893.5KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 92.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.3g</p>	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 723.8kcal •Energia 2961.8KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 27.3g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.5g •Węglowodany 87.1g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 8.4g</p>	
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Filet rybny z mintaja gotowany (4)	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałatka z buraczków gotowanych	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 586.1kcal •Energia 2440.4KJ •Białko 20.3g •Tłuszcz 22.6g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 76g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g</p>	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser topiony (7)	20
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50

Piątek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa (1,3,6,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-02-23):

•Energia 2000.1kcal •Energia 8295.7KJ •Białko 90.1g •Tłuszcz 70.3g •Tłuszcz nasycone 19.4g •Sól 3.2g •Węglowodany 255.2g •Cukry 23.7g •Błonnik pokarmowy 18.6g






Sobota 2024-02-24

Dieta łatwostrawna

Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Sobota

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<small>•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</small>	
• 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	Ilość g lub ml
<small>•Energia 571.7kcal •Energia 2371.1KJ •Białko 21.2g •Tłuszcz 14.2g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 1.5g •Węglowodany 93.2g •Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 10.1g</small>	
• 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	Ilość g lub ml
<small>•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</small>	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta z wędliny z warzywami (C) (6,7,9)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Sobota

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-02-24):

•Energia 1817.3kcal •Energia 7443.2KJ •Białko 69.2g •Tłuszcz 57g •Tłuszcze nasycone 16.5g •Sól 7g •Węglowodany 255.9g •Cukry 26.6g •Błonnik pokarmowy 23.7g






Niedziela 2024-02-25

Dieta łatwostrawna

Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Niedziela

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•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</p>	
• 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	Ilość g lub ml
<p>•Energia 682.5kcal •Energia 2812.5KJ •Białko 43.7g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.6g •Węglowodany 81.5g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 6.8g</p>	
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Filet drobiowy gotowany b/s	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7,9)	100
• Kompot owocowy b/c	250
• Buraki gotowane tarte	100
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 609.8kcal •Energia 2853.7KJ •Białko 27.2g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 6.1g •Sól 1.2g •Węglowodany 97.7g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 5.2g</p>	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser topiony (7)	20

Niedziela

• Herbata b/c	250
• 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 - 2024-02-25):

•Energia 2185kcal •Energia 9417.2KJ •Białko 106g •Tłuszcz 73.3g •Tłuszcze nasycone 26.1g •Sól 3g •Węglowodany 297.3g •Cukry 43.2g •Błonnik pokarmowy 17.1g



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

Średnie wartości odżywcze na porcję w jadłospisie:

•Energia 2037.5kcal •Energia 8515.1KJ •Białko 87.6g •Tłuszcz 64.2g •Tłuszcze nasycone 21.6g •Sól 4.2g •Węglowodany 282.9g •Cukry 26.6g •Błonnik pokarmowy 18.1g