



Poniedziałek 2024-07-01

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 759.7kcal •Energia 3166.4KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 30.9g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 94g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.6g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)		100
• Mus jaglanka z jagodą 100g (1)		100
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 773.6kcal •Energia 3200KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 115.4g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 8.8g		
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)		300
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem (1,9)		250
• Sos pomidorowy (1,7)		100
• Brokuły gotowane na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 628.8kcal •Energia 2430.6KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 24.1g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 1.5g •Węglowodany 79.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Herbata bez cukru		250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka		20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)		50
• Cytryny		10
• Sałata zielona		10
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)		150

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-01):

•Energia 2162.1kcal •Energia 8796.9KJ •Białko 80.9g •Tłuszcz 77.7g •Tłuszcze nasycone 24.5g •Sól 3.1g •Węglowodany 288.8g
•Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 18.8g



Wtorek	
Śniadanie •Energia 725.5kcal •Energia 3037.6KJ •Białko 35g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 94.5g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
Obiad •Energia 621.7kcal •Energia 2574.3KJ •Białko 39.3g •Tłuszcz 14.8g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 84.6g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 622.6kcal •Energia 2458.8KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 6.5g •Sól 2.9g •Węglowodany 66.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Cukinia gotowana na parze	100
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Wtorek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-02):

•Energia 1969.9kcal •Energia 8070.7KJ •Białko 98.7g •Tłuszcz 63.8g •Tłuszcze nasycone 20.2g •Sól 4.8g •Węglowodany 245.9g
•Cukry 27.1g •Błonnik pokarmowy 19.7g



Środa 2024-07-03

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Środa



Śniadanie

•Energia 795.4kcal •Energia 3317.4KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 26.7g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 114g •Cukry 15.8g •Błonnik pokarmowy 5.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 20 |
| • 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 | 200 |



Obiad

•Energia 572.3kcal •Energia 2399.3KJ •Białko 31.1g •Tłuszcz 7.6g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.4g •Węglowodany 95.8g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 8.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa krupnik z ziemniakami (1,9) | 300 |
| • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9) | 250 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Sałata zielona z jogurtem (7) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 636kcal •Energia 2670.5KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 25.3g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 76.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Ser mozzarella (7) | 60 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g | 100 |

Środa

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-03):

•Energia 2003.7kcal •Energia 8387.2KJ •Białko 83.8g •Tłuszcz 59.6g •Tłuszcze nasycone 17.7g •Sól 3.1g •Węglowodany 286.6g
•Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 19g



Czwartek

 Śniadanie •Energia 852.9kcal •Energia 3564.5KJ •Białko 35.4g •Tłuszcz 40.4g •Tłuszcze nasycone 16.5g •Sól 2.6g •Węglowodany 87.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kefir (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 607.6kcal •Energia 2523.6KJ •Białko 11.5g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 109.2g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	250
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	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 bez cukru	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330



Piątek 2024-07-05

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Piątek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 688.9kcal •Energia 2868.9KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 26.5g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 87.8g •Cukry 17.3g •Błonnik pokarmowy 5.4g		
• 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.		100
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 654.4kcal •Energia 2704.4KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 95.1g •Cukry 7.8g •Błonnik pokarmowy 9.1g		
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)		300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)		100
• Ziemniaki gotowane		200
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 648.8kcal •Energia 2687.8KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 25.5g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 2.5g •Węglowodany 66g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Herbata bez cukru		250
• Pasta jajeczna (3,7)		100
• Cytryny		10
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)		150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-07-05):

•Energia 1992.1kcal •Energia 8261.1KJ •Białko 97.3g •Tłuszcz 69.4g •Tłuszcze nasycone 22g •Sól 4.5g •Węglowodany 248.9g •Cukry 25.1g •Błonnik pokarmowy 18.4g



Sobota	
Śniadanie •Energia 654.2kcal •Energia 2753.3KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 17.1g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 1.3g •Węglowodany 101.4g •Cukry 30.6g •Błonnik pokarmowy 6.2g	Ilość g lub ml
• 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
• Banany	150
• Buraki gotowane tarte	90
Obiad •Energia 744.6kcal •Energia 3090.9KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 106.7g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
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 bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Sobota

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-07-06):

•Energia 2030.4kcal •Energia 8785.1KJ •Białko 93.1g •Tłuszcz 56.7g •Tłuszcze nasycone 20.3g •Sól 3.3g •Węglowodany 310.5g
•Cukry 44.2g •Błonnik pokarmowy 20.6g



Niedziela	
Śniadanie •Energia 725.3kcal •Energia 2838.9KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 22.4g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 2.2g •Węglowodany 100.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Jogurt owocowy (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	30
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Obiad •Energia 852.6kcal •Energia 3513.5KJ •Białko 45.6g •Tłuszcz 41.5g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 0.1g •Węglowodany 76.1g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 6.8g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Udko z kurczaka gotowane (1,5,7,8,9,10)	250
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 545kcal •Energia 2288.7KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 14.4g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 70.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Niedziela

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-07):

•Energia 2122.9kcal •Energia 8641.1KJ •Białko 105.5g •Tłuszcz 78.3g •Tłuszcze nasycone 25.1g •Sól 3.7g •Węglowodany 246.8g
•Cukry 11.2g •Błonnik pokarmowy 15.1g



Tabela alergenów

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

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 exelsa</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 2050kcal •Energia 8511.8KJ •Białko 91.1g •Tłuszcz 68.4g •Tłuszcze nasycone 22.7g •Sól 4g •Węglowodany 272.4g •Cukry 24.7g •Błonnik pokarmowy 18.4g