



Poniedziałek 2024-08-05

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 833.7kcal •Energia 3482.7KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 41.4g •Tłuszcze nasycone 16.5g •Sól 2.6g •Węglowodany 91g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.5g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Parówka drobiowa		100
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
• Morela		100
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 635.1kcal •Energia 2623.3KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.2g •Węglowodany 92.2g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 9.6g		
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)		300
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)		250
• Sos koperkowy (1,7)		100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 602.7kcal •Energia 2531.8KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 84.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Herbata bez cukru		250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka		60
• Cytryny		10
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml		200

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-08-05):

•Energia 2071.5kcal •Energia 8637.8KJ •Białko 72.6g •Tłuszcz 82g •Tłuszcze nasycone 27.5g •Sól 4g •Węglowodany 267.3g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 19.1g



Wtorek 2024-08-06

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Wtorek



Śniadanie

•Energia 769.7kcal •Energia 3192.7KJ •Białko 33.5g •Tłuszcz 33.6g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.5g •Węglowodany 89.7g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Jogurt naturalny (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta rybno-jarzynowa (4,9)	120
• Cukinia gotowana na parze	100



Obiad

•Energia 799.1kcal •Energia 3335.3KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 5.6g •Sól 0.9g •Węglowodany 106.2g
•Cukry 4.3g •Błonnik pokarmowy 11.2g

Ilość g lub ml

• Zupa krem z brokułów z grzankami (1,7,9)	325
• Pieczeń rzymska (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 617.5kcal •Energia 2572.3KJ •Białko 21.6g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 77.4g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 4.4g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser mozzarella (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Wtorek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-08-06):

•Energia 2186.3kcal •Energia 9100.4KJ •Białko 88.9g •Tłuszcz 89.2g •Tłuszcze nasycone 26.6g •Sól 3.7g •Węglowodany 273.3g
•Cukry 16.5g •Błonnik pokarmowy 19.5g



Środa 2024-08-07

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 770.9kcal •Energia 3226.2KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 23.6g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 105.2g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 4.2g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)		50
• Twarożek z maślanką (7)		100
• Pomidor		90
• Roszponka		5
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 573.7kcal •Energia 2391.5KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 82.2g •Cukry 5.9g •Błonnik pokarmowy 7.7g		
• Pierogi leniwe z bułką tartą (1,3,7)		220
• Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9)		300
• Surówka z marchwi i jabłka z olejem		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 694.4kcal •Energia 2911.9KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 33.4g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 2.9g •Węglowodany 76.5g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 8.3g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Herbata bez cukru		250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka		60
• Cytryny		10
• Surówka wiosenna (1,3,7)		200
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml		330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-08-07):

•Energia 2039kcal •Energia 8529.5KJ •Białko 83.7g •Tłuszcz 75.3g •Tłuszcze nasycone 25.5g •Sól 4.8g •Węglowodany 263.9g •Cukry 39g •Błonnik pokarmowy 20.3g



Czwartek 2024-08-08

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Czwartek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 762.5kcal •Energia 3160.3KJ •Białko 35.9g •Tłuszcz 30.3g •Tłuszcze nasycone 13.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 85g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Kefir (7)		150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Pasta jajeczna (3,7)		100
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 707.2kcal •Energia 2922.3KJ •Białko 41.9g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.4g •Węglowodany 96.4g •Cukry 2g •Błonnik pokarmowy 7.6g		
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)		300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)		100
• Ziemniaki gotowane		250
• Sałatka z buraczków z olejem		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 616.6kcal •Energia 2583.5KJ •Białko 32.7g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 74.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.7g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Herbata bez cukru		250
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)		100
• Cytryny		10
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g		100

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-08-08):

•Energia 2086.3kcal •Energia 8666.1KJ •Białko 110.5g •Tłuszcz 68.9g •Tłuszcze nasycone 25.8g •Sól 3.3g •Węglowodany 256g
•Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 17.1g



Piątek

 Śniadanie •Energia 681.4kcal •Energia 2823.8KJ •Białko 18.9g •Tłuszcz 33.4g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 2g •Węglowodany 76.7g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 4.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet drobiowy (1,6,9)	50
• Roszponka	5
• Cukinia gotowana na parze	100
 Obiad •Energia 522.6kcal •Energia 2176.9KJ •Białko 32.1g •Tłuszcz 7.8g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 82.8g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Sałata zielona z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 662.8kcal •Energia 2775.7KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 28.8g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 75.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser mozzarella (7)	60
• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200



Sobota 2024-08-10

L5p

Dieta łatwostrawna (5p)

Sobota

 Śniadanie •Energia 743.9kcal •Energia 3087.9KJ •Białko 23.4g •Tłuszcz 31.5g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 2.6g •Węglowodany 94.3g •Cukry 24g •Błonnik pokarmowy 7.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 Obiad •Energia 675.3kcal •Energia 2787.6KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.4g •Węglowodany 110.2g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 11.7g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1)	250
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 558.8kcal •Energia 2214.3KJ •Białko 19.3g •Tłuszcz 19.1g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 3.8g •Węglowodany 70g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Sobota

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-08-10):

•Energia 1978kcal •Energia 8089.8KJ •Białko 66.9g •Tłuszcz 67g •Tłuszcze nasycone 20.9g •Sól 6.8g •Węglowodany 274.4g •Cukry 27.4g •Błonnik pokarmowy 25.3g



Niedziela

 Śniadanie •Energia 790.1kcal •Energia 3317.7KJ •Białko 35g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 1.4g •Węglowodany 108.2g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 4.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Sałata zielona	10
• Nektarynka	120
 Obiad •Energia 723.4kcal •Energia 2996KJ •Białko 49.5g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 79.3g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 576.6kcal •Energia 2413.8KJ •Białko 20.9g •Tłuszcz 23.1g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 72g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek z twaróżku śmietankowego 17g (7)	17
• Herbata bez cukru	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Niedziela

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-08-11):

•Energia 2090.1kcal •Energia 8727.6KJ •Białko 105.4g •Tłuszcz 73.3g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 2.8g •Węglowodany 259.5g
•Cukry 30.8g •Błonnik pokarmowy 16.8g



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 2045.4kcal •Energia 8503.9KJ •Białko 86.5g •Tłuszcz 75.1g •Tłuszcze nasycone 24.4g •Sól 4.1g •Węglowodany 261.4g •Cukry 22.8g •Błonnik pokarmowy 18.9g