



Poniedziałek 2024-06-10

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

## Poniedziałek

### Śniadanie

•Energia 818.3kcal •Energia 3429.5KJ •Białko 27.7g •Tłuszcz 39g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 2.9g •Węglowodany 91g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.5g

• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

### Drugie śniadanie

•Energia 73.3kcal •Energia 311.5KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 17.8g •Cukry 16.5g •Błonnik pokarmowy 1.3g

• Banany	120
----------	-----

### Obiad

•Energia 909.8kcal •Energia 3789.5KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 25.3g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 147.1g •Cukry 12.4g •Błonnik pokarmowy 4.7g

• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)	400
• Makaron z twarogiem (1,4,7,8)	350
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
• Jabłka prażone	100

### Podwieczorek

•Energia 94kcal •Energia 400KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 22.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

• Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany	200
---	-----

### Kolacja

•Energia 519.4kcal •Energia 2191.2KJ •Białko 23.9g •Tłuszcz 16g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 72.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.5g

• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60

# Poniedziałek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-06-10):

•Energia 2414.8kcal •Energia 10121.7KJ •Białko 79.1g •Tłuszcz 80.5g •Tłuszcze nasycone 28.4g •Sól 4.9g •Węglowodany 350.5g  
•Cukry 38.8g •Błonnik pokarmowy 15g



## Wtorek 2024-06-11

### Dieta łatwostrawna


### Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

# Wtorek

<b>Śniadanie</b> •Energia 746.5kcal •Energia 3120.9KJ •Białko 28g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.7g •Węglowodany 105.3g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 5.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (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
<b>Drugie śniadanie</b> •Energia 43.8kcal •Energia 183.1KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10.6g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Jabłko pieczone 1 szt.	120
<b>Obiad</b> •Energia 806kcal •Energia 3325.7KJ •Białko 49.4g •Tłuszcz 22.9g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 101.3g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 10.2g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Brokuły gotowane na parze	100
<b>Podwieczorek</b> •Energia 189.8kcal •Energia 798.4KJ •Białko 5g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 35.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml

## Wtorek

• Budyń śmietankowy (7)	200
 <b>Kolacja</b> •Energia 587.8kcal •Energia 2446.5KJ •Białko 22.3g •Tłuszcz 25.8g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 1.1g •Węglowodany 68.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Sałatka jarzynowa - dieta (9)	100

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-06-11):

•Energia 2373.9kcal •Energia 9874.6KJ •Białko 105g •Tłuszcz 76.4g •Tłuszcze nasycone 24g •Sól 3.4g •Węglowodany 320.9g •Cukry 31.2g •Błonnik pokarmowy 21.1g





## Środa 2024-06-12

### Dieta łatwostrawna

### Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

## Środa

 <b>Śniadanie</b> •Energia 751.1kcal •Energia 3155.5KJ •Białko 36.7g •Tłuszcz 21.3g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 103.9g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 4.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 85.5kcal •Energia 361.5KJ •Białko 2.3g •Tłuszcz 1.7g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0.2g •Węglowodany 15g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	25

# Środa

## Obiad

•Energia 539.8kcal •Energia 2253.8KJ •Białko 29.3g •Tłuszcz 16.3g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 71.1g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 6.4g

Ilość g lub ml

- |  |     |
|--|-----|
| • Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)                           | 400 |
| • Pulpet drobiowy duszony w sosie pomidorowym 2 szt. (1,3,7) | 150 |
| • Bukiet warzyw gotowanych na parze                          | 100 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru                         | 250 |

## Podwieczerek

•Energia 238.5kcal •Energia 1000.5KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 6.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 20g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

- |                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| • Serek homogenizowany waniliowy (7) | 150 |
|--------------------------------------|-----|

## Kolacja

•Energia 519.4kcal •Energia 2191.2KJ •Białko 23.9g •Tłuszcz 16g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 72.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.5g

Ilość g lub ml

- |                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1)                | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7)             | 15  |
| • Herbata bez cukru                | 250 |
| • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa | 60  |
| • Cytryny                          | 10  |
| • Sałata zielona                   | 10  |
| • Pomidor                          | 90  |

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-06-12):

•Energia 2134.3kcal •Energia 8962.5KJ •Białko 117.3g •Tłuszcz 61.6g •Tłuszcze nasycone 24.8g •Sól 3.4g •Węglowodany 282.2g •Cukry 22.5g •Błonnik pokarmowy 15.5g



## Czwartek 2024-06-13

### Dieta łatwostrawna

### Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

# Czwartek


## Śniadanie

•Energia 725kcal •Energia 3019.7KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 27.6g •Tłuszcze nasycone 12.9g •Sól 1.9g •Węglowodany 89.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.4g

Ilość g lub ml

- |                        |     |
|------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1)    | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15  |

# Czwartek

• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Sałatka z brokułem i pomidorem (1,3,7)	100
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 339kcal •Energia 1433KJ •Białko 8.5g •Tłuszcz 6.9g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.7g •Węglowodany 61.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Bułka drożdżowa (1,3,7)	100
 <b>Obiad</b> •Energia 671.8kcal •Energia 2809.1KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 6.2g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 130.8g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 9.8g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	120
• Ryż biały gotowany	250
• Marchew gotowana na parze	120
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 <b>Podwieczorek</b> •Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
 <b>Kolacja</b> •Energia 519.4kcal •Energia 2191.2KJ •Białko 23.9g •Tłuszcz 16g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 72.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-06-13):

•Energia 2319.2kcal •Energia 9720KJ •Białko 92.1g •Tłuszcz 59.7g •Tłuszcze nasycone 27.4g •Sól 4.4g •Węglowodany 364.7g •Cukry 21.6g •Błonnik pokarmowy 21.5g



Piątek 2024-06-14

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

## Piątek

### Śniadanie

•Energia 729.3kcal •Energia 3065.4KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 29g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 87.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.4g

• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser mozzarella (7)	60
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

### Drugie śniadanie

•Energia 58.4kcal •Energia 244.1KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.5g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 14.1g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 2.3g

• Jabłko pieczone 1 szt.	150
--------------------------	-----

### Obiad

•Energia 723kcal •Energia 3008.1KJ •Białko 20.1g •Tłuszcz 6.7g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 146.7g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 4.6g

• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i jogurtem (7)	420
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250

### Podwieczorek

•Energia 65.5kcal •Energia 274.2KJ •Białko 1g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 0g

• Galaretka owocowa	200
---------------------	-----

### Kolacja

•Energia 603.7kcal •Energia 2540.3KJ •Białko 34.4g •Tłuszcz 18.9g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 75.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.5g

• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) (4,7)	100
• Cytryny	10

## Piątek

• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-06-14):

•Energia 2179.9kcal •Energia 9132KJ •Białko 87.5g •Tłuszcz 55.1g •Tłuszcze nasycone 22.8g •Sól 3.2g •Węglowodany 338.6g •Cukry 33g •Błonnik pokarmowy 15.9g



## Sobota 2024-06-15

### Dieta łatwostrawna

### Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

## Sobota

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 621.3kcal •Energia 2617.1KJ •Białko 28g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 10.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 87.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.4g	
• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
<b>Drugie śniadanie</b> •Energia 241.5kcal •Energia 1011KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 0g •Węglowodany 4.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
<b>Obiad</b> •Energia 752.1kcal •Energia 3113.1KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 20g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 117.6g •Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 12.9g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	400
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	370
• Brokuły gotowane na parze	120
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
<b>Podwieczorek</b> •Energia 54kcal •Energia 228KJ •Białko 2g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g	Ilość g lub ml
• Sok wieloowocowy 200ml	200

# Sobota

## Kolacja

•Energia 613.7kcal •Energia 2555.7KJ •Białko 20.7g •Tłuszcz 26.3g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 2.7g •Węglowodany 75.5g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 6.1g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-06-15):

•Energia 2282.6kcal •Energia 9525KJ •Białko 97.5g •Tłuszcz 81.9g •Tłuszcze nasycone 32.3g •Sól 4.5g •Węglowodany 296.7g •Cukry 15.6g •Błonnik pokarmowy 25.8g



# Niedziela 2024-06-16

## Dieta łatwostrawna

### Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

# Niedziela

## Śniadanie

•Energia 697.2kcal •Energia 2931.4KJ •Białko 36.4g •Tłuszcz 21.3g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 91.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.5g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

## Drugie śniadanie

•Energia 73.3kcal •Energia 311.5KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 17.8g •Cukry 16.5g •Błonnik pokarmowy 1.3g

Ilość g lub ml

• Banany	120
----------	-----



## Obiad

•Energia 761.6kcal •Energia 3139.9KJ •Białko 50.7g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 94.6g •Cukry 5.8g •Błonnik pokarmowy 8.6g

Ilość g lub ml



# Niedziela

• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Filet drobiowy gotowany	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 <b>Podwieczorek</b> •Energia 134.7kcal •Energia 856.6KJ •Białko 5g •Tłuszcz 2.7g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0g •Węglowodany 39.4g •Cukry 0.4g •Błonnik pokarmowy 1g	Ilość g lub ml
• Jogurt owocowy (7)	100
• Wafle ryżowe	30
 <b>Kolacja</b> •Energia 519.4kcal •Energia 2191.2KJ •Białko 23.9g •Tłuszcz 16g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 72.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-16):

•Energia 2186.2kcal •Energia 9430.6KJ •Białko 116.6g •Tłuszcz 60.6g •Tłuszcze nasycone 24.4g •Sól 3.5g •Węglowodany 315.1g  
•Cukry 32.7g •Błonnik pokarmowy 19.8g



## Tabela alergenów

### Dieta łatwostrawna

### Dieta łatwostrawna (5p)

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

## Tabela Alergenów

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/Wangenh/K.Koch</i> ), 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 <sub>2</sub>
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2270.1kcal •Energia 9538KJ •Białko 99.3g •Tłuszcz 68g •Tłuszcz nasycone 26.3g •Sól 3.9g •Węglowodany 324.1g •Cukry 27.9g •Błonnik pokarmowy 19.2g