








Poniedziałek 2024-05-13

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

## Poniedziałek

	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 91.7kcal •Energia 389.3KJ •Białko 0.9g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 22.2g •Cukry 20.6g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Banany	150
 <b>Obiad</b> •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	Ilość g lub ml
• 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
 <b>Podwieczorek</b> •Energia 94kcal •Energia 400KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 22.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany	200
 <b>Kolacja</b> •Energia 716.4kcal •Energia 3003.5KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 36.5g •Tłuszcze nasycone 15.9g •Sól 2.7g •Węglowodany 75.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Parówka drobiowa	100

## Poniedziałek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-05-13):

•Energia 2433.1kcal •Energia 10199.5KJ •Białko 79.3g •Tłuszcz 80.6g •Tłuszcze nasycone 28.4g •Sól 4.9g •Węglowodany 354.9g  
•Cukry 43g •Błonnik pokarmowy 15.3g







## Wtorek 2024-05-14

### 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 51.2kcal •Energia 215.4KJ •Białko 2.5g •Tłuszcz 2.8g •Tłuszcze nasycone 0.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 5.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.9g	Ilość g lub ml
• Sałatka z kalafiozem i pomidorem (1,3,7)	100
 <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 - 2024-05-14):

•Energia 2381.3kcal •Energia 9907KJ •Białko 107.2g •Tłuszcz 78.8g •Tłuszcze nasycone 24.3g •Sól 3.4g •Węglowodany 315.4g  
•Cukry 22.5g •Błonnik pokarmowy 21.3g





Środa 2024-05-15

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

 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
<b>•</b> Energia 703.7kcal •Energia 2901.6KJ •Białko 28.5g •Tłuszcz 23.1g •Tłuszcze nasycone 4.8g •Sól 0.3g •Węglowodany 96.4g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 7g	
<b>•</b> Zupa krupnik z ziemniakami (7,9)	400
<b>•</b> Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany (3)	200
<b>•</b> Ziemniaki gotowane	100
<b>•</b> Sos pomidorowy (1,7)	100
<b>•</b> Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
<b>•</b> Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 <b>Podwieczorek</b>	Ilość g lub ml
<b>•</b> Energia 238.5kcal •Energia 1000.5KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 6.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 20g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	
<b>•</b> Serek homogenizowany waniliowy (7)	150
 <b>Kolacja</b>	Ilość g lub ml
<b>•</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	
<b>•</b> Chleb pszenny (1)	120
<b>•</b> Masło ekstra 82% (7)	15
<b>•</b> Herbata bez cukru	250
<b>•</b> Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
<b>•</b> Cytryny	10
<b>•</b> Sałata zielona	10
<b>•</b> Pomidor	90

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-15):

•Energia 2298.2kcal •Energia 9610.3KJ •Białko 116.5g •Tłuszcz 68.5g •Tłuszcze nasycone 26g •Sól 3.4g •Węglowodany 307.4g  
•Cukry 22.2g •Błonnik pokarmowy 16.1g




## Czwartek 2024-05-16





Dieta łatwostrawna Dieta  
łatwostrawna (5p)

L5p

# Czwartek

 <b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
<b>•</b> Energia 696.8kcal •Energia 2899.9KJ •Białko 28.5g •Tłuszcz 24.8g •Tłuszcze nasycone 12.7g •Sól 1.8g •Węglowodany 89.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.5g	

## Czwartek

• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <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 718.1kcal •Energia 2997.3KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 8.6g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 135.9g •Cukry 11.7g •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)	120
• Ryż biały gotowany	250
• Marchew gotowana	100
• 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 621.2kcal •Energia 2589.4KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 26g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 73.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.8g	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
• Sałatka z pomidorów z koperkiem	100

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-16):






•Energia 2439.1kcal •Energia 10186.6KJ •Białko 92.3g •Tłuszcz 69.3g •Tłuszcze nasycone 28.2g •Sól 4.4g •Węglowodany 371.3g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 21g



Piątek 2024-05-17  
Dieta łatwostrawna Dieta  
łatwostrawna (5p)

L5p

## Piątek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •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
 <b>Drugie śniadanie</b> •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	Ilość g lub ml
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 <b>Obiad</b> •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	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i jogurtem (7)	420
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 <b>Podwieczorek</b> •Energia 65.5kcal •Energia 274.2KJ •Białko 1g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Galaretka owocowa	200
 <b>Kolacja</b> •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	Ilość g lub ml
• 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 - 2024-05-17):

•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 2024-05-18

### 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 165.7kcal •Energia 696.9KJ •Białko 6.5g •Tłuszcz 4.3g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0g •Węglowodany 30.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.2g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Biskopcy (1,3,6)	30
 <b>Obiad</b> •Energia 744.6kcal •Energia 3080.6KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 19.8g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 117.5g •Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 12.8g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	400
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	370
• Kalafior gotowany 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

## Sobota

• Sok wieloowocowy 200ml	200
 <b>Kolacja</b> •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 - 2024-05-18):

•Energia 2199.3kcal •Energia 9178.4KJ •Białko 84.4g •Tłuszcz 69.5g •Tłuszcze nasycone 24.8g •Sól 4.6g •Węglowodany 322.5g  
•Cukry 15.6g •Błonnik pokarmowy 26g





## Niedziela 2024-05-19

Dieta łatwostrawna Dieta  
łatwostrawna (5p)




L5p

## Niedziela

 <b>Śniadanie</b> •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
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 91.7kcal •Energia 389.3KJ •Białko 0.9g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 22.2g •Cukry 20.6g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Banany	150



# Niedziela

	Ilość g lub ml
 <b>Obiad</b> •Energia 740.2kcal •Energia 3045.5KJ •Białko 52.3g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 90.5g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 6g	
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Filet drobiowy gotowany	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowany na parze	120
• 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 - 2024-05-19):

•Energia 2183.2kcal •Energia 9414KJ •Białko 118.5g •Tłuszcz 58.6g •Tłuszcze nasycone 24.1g •Sól 3.4g •Węglowodany 315.5g  
•Cukry 35.6g •Błonnik pokarmowy 17.5g



## 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 |
|----|---|

## Tabela Alergenów

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 <sub>2</sub>
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2302kcal •Energia 9661.1KJ •Białko 97.9g •Tłuszcz 68.6g •Tłuszcze nasycone 25.5g •Sól 3.9g •Węglowodany 332.2g •Cukry 27.7g •Błonnik pokarmowy 19g