



Poniedziałek 2024-07-08

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 876.9kcal •Energia 3624.2KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 22.4g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.4g •Węglowodany 137.9g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 10.1g

• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)	400
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem (1,9)	370
• Marchew gotowana na parze	120
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250

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 594.6kcal •Energia 2472.4KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 22.3g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 1.7g •Węglowodany 74.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.6g

• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu (3,7)	100

Poniedziałek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

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

•Energia 2457.1kcal •Energia 10237.6KJ •Białko 86.7g •Tłuszcz 84g •Tłuszcze nasycone 31.7g •Sól 5g •Węglowodany 343.4g •Cukry 33.9g •Błonnik pokarmowy 20.5g



Wtorek 2024-07-09

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Wtorek

Śniadanie

•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

Drugie śniadanie

•Energia 50kcal •Energia 210KJ •Białko 1g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.9g

Ilość g lub ml

- Brzoskwinia 100

Obiad

•Energia 635.9kcal •Energia 2641.1KJ •Białko 39.6g •Tłuszcz 11.3g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.5g •Węglowodany 97.1g •Cukry 6.6g •Błonnik pokarmowy 11.2g

Ilość g lub ml

- Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) 400
- Filet drobiowy duszony z warzywami (9) 240
- Ziemniaki gotowane 250

Podwieczorek

•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

- Budyń śmietankowy (7) 200

Kolacja

•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

Wtorek

• Sałata zielona	10
• Sałatka jarzynowa - dieta (9)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-09):

•Energia 2209.9kcal •Energia 9216.9KJ •Białko 95.9g •Tłuszcz 64.8g •Tłuszcze nasycone 23.2g •Sól 3.5g •Węglowodany 318g •Cukry 27.4g •Błonnik pokarmowy 22.2g



Środa 2024-07-10

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Środa

Śniadanie

•Energia 700.6kcal •Energia 2944.4KJ •Białko 36.7g •Tłuszcz 21.3g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 91.6g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.4g

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

Drugie śniadanie

•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

• Rogal maślany 50g (1,3,7)	25
-----------------------------	----

Obiad

•Energia 776kcal •Energia 3229.1KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 13.8g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 129.6g •Cukry 1.1g •Błonnik pokarmowy 10.1g

• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	400
• Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany (3)	200
• Ziemniaki gotowane	150
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	120
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250

Podwieczorek

•Energia 90kcal •Energia 376KJ •Białko 2.5g •Tłuszcz 2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

• Jogurt owocowy (7)	100
----------------------	-----

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

Środa

• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-10):

•Energia 2171.5kcal •Energia 9102.2KJ •Białko 96.7g •Tłuszcz 54.8g •Tłuszcze nasycone 24.3g •Sól 3.5g •Węglowodany 323.8g
•Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 19g



Czwartek 2024-07-11

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

• 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
• Sałatka z brokułem i pomidorem (1,3,7)	100

Drugie śniadanie

•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

• Bułka drożdżowa (1,3,7)	100
---------------------------	-----

Obiad

•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

• 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

Podwieczorek

•Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

• Jogurt naturalny (7)	100
------------------------	-----

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

Czwartek

• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-11):

•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 2024-07-12

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 - 2024-07-12):

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



Sobota 2024-07-13

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Sobota

Śniadanie

•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

Drugie śniadanie

•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

• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
---	-----

Obiad

•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

• 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

Podwieczorek

•Energia 54kcal •Energia 228KJ •Białko 2g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g

• Sok wieloowocowy 200ml	200
--------------------------	-----

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

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

Sobota

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-07-13):

•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 2024-07-14

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

• 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 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

• Jabłko pieczone 1 szt.	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

• 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

Podwieczorek

•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

• Jogurt owocowy (7)	100
• Wafle ryżowe	30

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
---------------------	-----

Niedziela

• 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 - 2024-07-14):

•Energia 2156.7kcal •Energia 9302.2KJ •Białko 116.2g •Tłuszcz 60.7g •Tłuszcze nasycone 24.3g •Sól 3.5g •Węglowodany 308g
•Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 20.3g



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
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 2253.9kcal •Energia 9462.3KJ •Białko 96.1g •Tłuszcz 65.8g •Tłuszcze nasycone 26.6g •Sól 4g •Węglowodany 327.6g •Cukry 23.9g •Błonnik pokarmowy 20.7g