








Poniedziałek 2024-04-15

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Poniedziałek

| | Ilość g lub ml |
|--|----------------|
|  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 91.7kcal •Energia 389.3KJ •Białko 0.9g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 22.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g | Ilość g lub ml |
| • Banany | 150 |
|  Obiad •Energia 910.9kcal •Energia 3792.6KJ •Białko 26g •Tłuszcz 25.3g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 147.3g •Cukry 12.5g •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 |
|  Podwieczorek •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 |
|  Kolacja •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 |

Poniedziałek

| | |
|------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1) | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Parówka drobiowa | 100 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-0)15

•Energia 2434.2kcal •Energia 10202.7KJ •Białko 79.3g •Tłuszcz 80.6g •Tłuszcze nasycone 28.4g •Sól 4.9g •Węglowodany 355.1g •Cukry 22.4g •Błonnik pokarmowy 15.3g








Wtorek 2024-04-16

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Wtorek

| | Ilość g lub ml |
|---|----------------|
|  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 | |
| • 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 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 kalafiem i pomidorem (1,3,7) | 100 |
|  Obiad •Energia 808.6kcal •Energia 3333KJ •Białko 49.6g •Tłuszcz 22.9g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 101.7g •Cukry 1.8g •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 |
|  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 |

Wtorek

| | |
|------------------------------------|-----|
| • 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 - 2024-04-16):

•Energia 2383.9kcal •Energia 9914.3KJ •Białko 107.4g •Tłuszcz 78.8g •Tłuszcze nasycone 24.3g •Sól 3.4g •Węglowodany 315.8g •Cukry 22.7g •Błonnik pokarmowy 21.3g





Środa 2024-04-17

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Środa

| | Ilość g lub ml |
|--|----------------|
|  Śniadanie •Energia 801.6kcal •Energia 3366.6KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 116.2g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 4.8g | |
| • Chleb pszenny (1) | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) | 50 |
| • Twarożek z maślanką (7) | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
|  Drugie śniadanie •Energia 171kcal •Energia 723KJ •Białko 4.5g •Tłuszcz 3.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0.3g •Węglowodany 30g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g | Ilość g lub ml |
| • Rogal maślany 50g (1,3,7) | 50 |
|  Obiad •Energia 711.2kcal •Energia 2929.8KJ •Białko 27.7g •Tłuszcz 21.6g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 97.9g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 7.4g | Ilość g lub ml |
| • Zupa krupnik z ziemniakami bez soli (1,9) | 400 |
| • Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany (3) | 200 |
| • Sos pomidorowy (1,7) | 100 |
| • Bukiet warzyw gotowanych na parze | 100 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru | 250 |
|  Podwieczorek •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 |

Środa



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 - 2024-04-17):

•Energia 2441.7kcal •Energia 10211.1KJ •Białko 118.1g •Tłuszcz 68.7g •Tłuszcze nasycone 24.8g •Sól 3.6g •Węglowodany 336.2g •Cukry 34.3g •Błonnik pokarmowy 16.7g








Czwartek 2024-04-18

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Czwartek

| | Ilość g lub ml |
|--|----------------|
|  Śniadanie •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 | |
| • 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 |
|  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 | Ilość g lub ml |
| • Bułka drożdżowa (1,3,7) | 100 |
|  Obiad •Energia 720.2kcal •Energia 3003.2KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 8.6g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 136.2g •Cukry 11.9g •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 |
| • Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7) | 100 |
| • 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 | Ilość g lub ml |
| • Jogurt naturalny (7) | 100 |
|  Kolacja •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 |

Czwartek

| | |
|------------------------------------|-----|
| • 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 - 2024-04-18):

•Energia 2441.2kcal •Energia 10192.4KJ •Białko 92.4g •Tłuszcz 69.3g •Tłuszcze nasycone 28.2g •Sól 4.4g •Węglowodany 371.6g •Cukry 21.8g •Błonnik pokarmowy 21g








Piątek 2024-04-19

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Piątek

| | Ilość g lub ml |
|---|----------------|
|  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 | Ilość g lub ml |
| • 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 | 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 |
|  Podwieczorek •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 |
|  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 | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1) | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |

Piątek

| | |
|--|-----|
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) (4,7) | 100 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-19):

•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 2024-04-20

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 | Ilość g lub ml |
| • 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 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 |
| • Biszkoty (1,3,6) | 30 |
|  Obiad •Energia 745.7kcal •Energia 3083.8KJ •Białko 27.4g •Tłuszcz 19.8g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 117.7g •Cukry 3.5g •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 |
|  Podwieczorek •Energia 81kcal •Energia 213KJ •Białko 2.7g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 1.8g •Węglowodany 7.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.8g | Ilość g lub ml |
| • Sok pomidorowy z soku zagęszczonego, psteryzowany | 300 |
|  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 |

Sobota

| | |
|---------------------------------------|-----|
| • 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 - 2024-04-20):

•Energia 2227.4kcal •Energia 9166.5KJ •Białko 85.2g •Tłuszcz 69.5g •Tłuszcze nasycone 24.8g •Sól 6.4g •Węglowodany 318.5g •Cukry 15.7g •Błonnik pokarmowy 25.4g







Niedziela 2024-04-21

Dieta łatwostrawna


Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Niedziela

| | Ilość g lub ml |
|--|----------------|
|  Śniadanie •Energia 702.3kcal •Energia 2952.7KJ •Białko 36.7g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 12.7g •Sól 1.6g •Węglowodany 91.7g •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 91.7kcal •Energia 389.3KJ •Białko 0.9g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 22.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g | Ilość g lub ml |
| • Banany | 150 |
|  Obiad •Energia 741kcal •Energia 3047.8KJ •Białko 52.4g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 90.6g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 6g | Ilość g lub ml |
| • Zupa rosół z makaronem (1,9) | 400 |
| • Filet drobiowy gotowany | 120 |
| • Ziemniaki gotowane | 250 |
| • Sos koperkowy (1,7) | 100 |
| • Sałata zielona z maślanką (7) | 120 |
| • 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 | Ilość g lub ml |
| • Jogurt owocowy (7) | 100 |
| • Wafle ryżowe | 30 |

Niedziela

|  Kolacja | Ilość g lub ml |
|---|----------------|
| •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 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Cytryny | 10 |
| • Pomidor | 90 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-21):

•Energia 2189.1kcal •Energia 9437.6KJ •Białko 118.9g •Tłuszcz 58.8g •Tłuszcze nasycone 24.2g •Sól 3.4g •Węglowodany 316.1g •Cukry 15.1g •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 |
| 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 2328.2kcal •Energia 9750.9KJ •Białko 98.4g •Tłuszcz 68.7g •Tłuszcze nasycone 25.4g •Sól 4.2g •Węglowodany 336g •Cukry 23.6g •Błonnik pokarmowy 19g