







Poniedziałek 2024-04-01

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 705.3kcal •Energia 2967.7KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 1.6g •Węglowodany 95.1g •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
• Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,10)	100
 Drugie śniadanie •Energia 27kcal •Energia 114.6KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 6.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.1g	Ilość g lub ml
• Mandarynki	80
 Obiad •Energia 819kcal •Energia 3400.2KJ •Białko 29.2g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.3g •Węglowodany 127g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 10.9g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy (1)	200
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	250
• Kalafior gotowany na parze	120
• Kompot owocowy b/c	250
 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

Poniedziałek



Kolacja

•Energia 716.4kcal •Energia 3003.5KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 36.5g •Tłuszcze nasycone 13.9g •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 b/c	250
• Parówka drobiowa	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-01):






•Energia 2361.7kcal •Energia 9886KJ •Białko 82.7g •Tłuszcz 77.5g •Tłuszcze nasycone 26.1g •Sól 4.6g •Węglowodany 326.6g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 21g



Wtorek 2024-04-02
Dieta łatwostrawna
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Wtorek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 746.5kcal •Energia 3120.9KJ •Białko 28g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 9.6g •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 kalafiorem 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 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 492.6kcal •Energia 2056.6KJ •Białko 20.2g •Tłuszcz 19g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 61g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100

Wtorek

• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-02):

•Energia 2163kcal •Energia 8993KJ •Białko 104.2g •Tłuszcz 72g •Tłuszcze nasycone 22.2g •Sól 3.4g •Węglowodany 283.4g •Cukry 12.7g •Błonnik pokarmowy 21.7g







Środa 2024-04-03

Dieta łatwostrawna
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Środa

Środa	
 Śniadanie •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
 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 911.2kcal •Energia 3765.8KJ •Białko 33.5g •Tłuszcz 21.8g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 142.9g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 10.4g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami b/s (1,9)	400
• Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany (3)	200
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy b/c	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 b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-03):

•Energia 2591.2kcal •Energia 10836KJ •Białko 123.8g •Tłuszcz 68.9g •Tłuszcze nasycone 24.8g •Sól 3.6g •Węglowodany 368.9g •Cukry 22.8g •Błonnik pokarmowy 19.5g








Czwartek 2024-04-04

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Czwartek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 795.4kcal •Energia 3282.4KJ •Białko 28.6g •Tłuszcz 35.1g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 1.8g •Węglowodany 90.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.7g	
• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Sałatka z pomidorów z koperkiem	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	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 b/c	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 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 b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Sałatka z pomidorów z koperkiem	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-04):





•Energia 2665.5kcal •Energia 11106.3KJ •Białko 93.7g •Tłuszcz 79.6g •Tłuszcze nasycone 25.6g •Sól 4.6g •Węglowodany 396.9g •Cukry 31.8g •Błonnik pokarmowy 21.2g



Piątek 2024-04-05
Dieta łatwostrawna
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

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 650.2kcal •Energia 2665.4KJ •Białko 27.6g •Tłuszcz 17.1g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 96.9g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 8.4g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Ziemniaki gotowane	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	120
• Kompot owocowy b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (2 szt) (3)	100
 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 (1,3,6,7)	200

Piątek



Kolacja

•Energia 603.7kcal •Energia 2540.3KJ •Białko 34.4g •Tłuszcz 18.9g •Tłuszcze nasycone 9.1g •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 b/c	250
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) (4,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-05):






•Energia 2107kcal •Energia 8789.4KJ •Białko 94.9g •Tłuszcz 65.5g •Tłuszcze nasycone 23.6g •Sól 3.5g •Węglowodany 288.8g •Cukry 33g •Błonnik pokarmowy 19.7g



Sobota 2024-04-06
Dieta łatwostrawna
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Sobota

 Śniadanie •Energia 621.3kcal •Energia 2617.1KJ •Białko 28g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 8.1g •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 b/c	250
 Podwieczorek •Energia 66.6kcal •Energia 282.5KJ •Białko 0.1g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.6g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 0.5g	Ilość g lub ml
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem b/c	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	Ilość g lub ml

Sobota

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-06):

•Energia 2213kcal •Energia 9236KJ •Białko 82.6g •Tłuszcz 69g •Tłuszcze nasycone 22.9g •Sól 4.6g •Węglowodany 327.8g •Cukry 17.9g •Błonnik pokarmowy 24g







Niedziela 2024-04-07

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Niedziela

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 702.3kcal •Energia 2952.7KJ •Białko 36.7g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 9.7g •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 731.7kcal •Energia 3020.6KJ •Białko 50.9g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 92.3g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 7.8g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Filet drobiowy gotowany	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
• Buraki gotowane tarte	120
 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

•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 b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-07):

•Energia 2179.8kcal •Energia 9410.4KJ •Białko 117.4g •Tłuszcz 58.4g •Tłuszcze nasycone 21.2g •Sól 3.5g •Węglowodany 317.8g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 19.4g



Tabela alergenów

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

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 2325.9kcal •Energia 9751KJ •Białko 99.9g •Tłuszcz 70.1g •Tłuszcze nasycone 26.1g •Sól 4g •Węglowodany 330g •Cukry 20.2g •Błonnik pokarmowy 20.9g