



Poniedziałek 2024-08-05

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 - 2024-08-05):

•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 2024-08-06

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

• 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

• 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

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

Podwieczorek

•Energia 215.3kcal •Energia 904.9KJ •Białko 6.7g •Tłuszcz 4g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 37.9g •Cukry 10g
•Błonnik pokarmowy 0g

• 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

• 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 - 2024-08-06):

•Energia 2235.4kcal •Energia 9323.4KJ •Białko 97.5g •Tłuszcz 65.8g •Tłuszcze nasycone 23.8g •Sól 3.5g •Węglowodany 320.5g
•Cukry 27.4g •Błonnik pokarmowy 22.2g



Środa 2024-08-07

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

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

• 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 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 773.3kcal •Energia 3217.4KJ •Białko 31.2g •Tłuszcz 13.8g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 129.1g
•Cukry 1.1g •Błonnik pokarmowy 9.9g

• 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
---------------------	-----

Środa

• 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 - 2024-08-07):

•Energia 2219.3kcal •Energia 9301.7KJ •Białko 96.5g •Tłuszcz 54.8g •Tłuszcze nasycone 24.3g •Sól 3.4g •Węglowodany 335.7g
•Cukry 22.6g •Błonnik pokarmowy 19g



Czwartek 2024-08-08

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 - 2024-08-08):

•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 2024-08-09

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Piątek

Śniadanie

•Energia 705.5kcal •Energia 2966.2KJ •Białko 38.5g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 12.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 91g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.4g

• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) (4,7)	100
• 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 624.9kcal •Energia 2629KJ •Białko 27.4g •Tłuszcz 26.5g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 71.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.4g

• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser mozzarella (7)	60
• Herbata bez cukru	250
• Sałata zielona	10

Piątek

• Pomidor

90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-08-09):

•Energia 2177.4kcal •Energia 9121.6KJ •Białko 87.4g •Tłuszcz 55.1g •Tłuszcze nasycone 22.8g •Sól 3.2g •Węglowodany 338g •Cukry 33g •Błonnik pokarmowy 15.8g



Sobota 2024-08-10

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 715.6kcal •Energia 2981.7KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 28.8g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 2.8g •Węglowodany 91g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 6g		
• Chleb pszenny (1)		120
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)		100
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•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		Ilość g lub ml
•Energia 749.4kcal •Energia 3101.5KJ •Białko 27.6g •Tłuszcz 20g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 117.2g •Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 12.7g		
• 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		Ilość g lub ml
•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		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

Sobota

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-08-10):

•Energia 2279.9kcal •Energia 9513.4KJ •Białko 97.3g •Tłuszcz 81.9g •Tłuszcze nasycone 32.3g •Sól 4.5g •Węglowodany 296.3g
•Cukry 15.6g •Błonnik pokarmowy 25.6g



Niedziela 2024-08-11

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 715.3kcal •Energia 2951.8KJ •Białko 49.8g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 89.5g •Cukry 5.8g •Błonnik pokarmowy 8.5g

• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Filet drobiowy gotowany	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Marchew gotowana na parze	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

• 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 - 2024-08-11):

•Energia 2110.4kcal •Energia 9114KJ •Białko 115.3g •Tłuszcz 58.3g •Tłuszcze nasycone 24g •Sól 3.5g •Węglowodany 302.8g •Cukry 24.9g •Błonnik pokarmowy 20.2g



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 2257kcal •Energia 9475.9KJ •Białko 96.1g •Tłuszcz 65.6g •Tłuszcze nasycone 26.6g •Sól 4g •Węglowodany 328.8g •Cukry 25.6g •Błonnik pokarmowy 20.7g