








Poniedziałek 2024-04-29

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 20.6g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Banany	150
 Obiad •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
 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
• 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 - 2024-04-29):

•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 2024-04-30

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 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
 Obiad •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
 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

Wtorek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-30):

•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 2024-05-01

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	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 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

 Obiad	Ilość g lub ml
• 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	
• Zupa z fasolki szparagowej (7,9)	400
• Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany (3)	200
• Ziemniaki gotowane	100
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Podwieczorek	Ilość g lub ml
• Energia 238.5kcal •Energia 1000.5KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 6.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 20g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	
• Serek homogenizowany waniliowy (7)	150
 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
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-01):

•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 2024-05-02





Dieta łatwostrawna
Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Czwartek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
• 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
 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 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
• 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
• 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 - 2024-05-02):






•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 2024-05-03
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
• 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 - 2024-05-03):

•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 2024-05-04

Dieta łatwostrawna Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Sobota

	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 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
• Biskopki (1,3,6)	30
 Obiad •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
 Podwieczorek •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
 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
• 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 - 2024-05-04):

•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 2024-05-05



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	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
 Drugie śniadanie •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
 Obiad •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
• 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
 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
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-05-05):

•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/Wangenh/K.Koch</i>), 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 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