






Poniedziałek 2024-04-01

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

W5p

Poniedziałek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 668.8kcal •Energia 2812.8KJ •Białko 34.9g •Tłuszcz 15.7g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 98.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.3g</p>	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Biskopki (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 749.1kcal •Energia 3072.7KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 25.8g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 103.6g •Cukry 2.6g •Błonnik pokarmowy 8.5g</p>	
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Makaron gotowany świderki z tłuszczem (1)	200
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 631.3kcal •Energia 2433.4KJ •Białko 27.9g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 8g •Sól 1.6g •Węglowodany 87g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.5g</p>	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki b/tł (3,7)	100
• Cytryny	10

Poniedziałek

• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150

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

•Energia 2049.1kcal •Energia 8318.9KJ •Białko 88.9g •Tłuszcz 60.8g •Tłuszcz nasycone 18g •Sól 3.2g •Węglowodany 288.9g •Cukry 2.6g •Błonnik pokarmowy 17.3g



Wtorek 2024-04-02

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

W5p

Wtorek

	Ilość g lub ml
🍽️ Śniadanie •Energia 505.6kcal •Energia 2124KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 13.4g •Tłuszcze nasycone 5g •Sól 1.3g •Węglowodany 77g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 6.2g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa b/tł (9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
🍽️ Obiad •Energia 590kcal •Energia 2437.4KJ •Białko 42.2g •Tłuszcz 12.7g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 77.9g •Cukry 5.7g •Błonnik pokarmowy 8.1g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Filet drobiowy gotowany	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
🍽️ Kolacja •Energia 501.7kcal •Energia 1984.2KJ •Białko 24.6g •Tłuszcz 11.2g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 3g •Węglowodany 68.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10

Wtorek

• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

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

•Energia 1597.3kcal •Energia 6545.6KJ •Białko 89.7g •Tłuszcz 37.4g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 4.7g •Węglowodany 223.4g •Cukry 17.4g •Błonnik pokarmowy 20.1g



Środa 2024-04-03

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

W5p

Środa

	Ilość g lub ml
🍽️ Śniadanie	
•Energia 594.3kcal •Energia 2498.3KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 10.4g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 105.4g •Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 5.6g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Paprykarz rybny (mintaj) b/tł (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	100
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem	200
🍽️ Obiad	
•Energia 640.8kcal •Energia 2651.2KJ •Białko 28.7g •Tłuszcz 16.2g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 94.3g •Cukry 14.7g •Błonnik pokarmowy 2.9g	
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7)	220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
🍽️ Kolacja	
•Energia 569.3kcal •Energia 2363.9KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.5g •Węglowodany 79.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.6g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki b/tł (3,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Środa

• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

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

•Energia 1804.3kcal •Energia 7513.5KJ •Białko 74.2g •Tłuszcz 43.9g •Tłuszcze nasycone 15.1g •Sól 3.1g •Węglowodany 279.3g •Cukry 27.7g •Błonnik pokarmowy 14.2g



Czwartek 2024-04-04

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

W5p

Czwartek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 491.6kcal •Energia 2072.2KJ •Białko 22.7g •Tłuszcz 10.9g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 1.2g •Węglowodany 78.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.1g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	120
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 653.8kcal •Energia 2728.4KJ •Białko 28.1g •Tłuszcz 8.5g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 106.9g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 9.9g	
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	300
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	120
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	200
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 609kcal •Energia 2563.3KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 10.3g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 2.8g •Węglowodany 101.7g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 6.6g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Miód naturalny	25

Czwartek

• Twarożek z maślanką chudy (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

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

•Energia 1754.4kcal •Energia 7363.9KJ •Białko 80.9g •Tłuszcz 29.6g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 4.4g •Węglowodany 287g •Cukry 22.7g •Błonnik pokarmowy 21.6g



Piątek 2024-04-05

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

W5p

Piątek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 646.2kcal •Energia 2721KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 15.4g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 2.4g •Węglowodany 98.3g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 3.8g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	25
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Herbata b/c	250
• Miód naturalny	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Obiad •Energia 502.7kcal •Energia 2090.2KJ •Białko 30.2g •Tłuszcz 6.2g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.5g •Węglowodany 83.1g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
• Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 543.7kcal •Energia 2290.3KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 12.9g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 85.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa b/tł (9)	100

Piątek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

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

•Energia 1692.6kcal •Energia 7101.6KJ •Białko 83.3g •Tłuszcz 34.5g •Tłuszcz nasycone 13.5g •Sól 4.1g •Węglowodany 267.3g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 14.2g






Sobota 2024-04-06

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

W5p

Sobota

 Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 472.2kcal •Energia 1988.8KJ •Białko 23.9g •Tłuszcz 11.2g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 1.2g •Węglowodany 72.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.2g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		10
• Herbata b/c		250
• Sok wieloowocowy 200ml		200
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa		60
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
 Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 605.5kcal •Energia 2505.6KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 93.1g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 6.4g		
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)		300
• Gulasz drobiowy (1)		120
• Ryż biały gotowany		200
• Kompot owocowy b/c		250
• Buraki gotowane tarte		100
 Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 597.2kcal •Energia 2799.9KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 102.3g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 5.3g		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		10
• Herbata b/c		250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)		100
• Cytryny		10

Sobota

• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

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

•Energia 1675kcal •Energia 7294.3KJ •Białko 81.3g •Tłuszcz 40.6g •Tłuszcz nasycone 13.1g •Sól 2.8g •Węglowodany 267.5g •Cukry 13.4g •Błonnik pokarmowy 18g



Niedziela 2024-04-07

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

W5p

Niedziela

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 595.6kcal •Energia 2503.1KJ •Białko 25.8g •Tłuszcz 12.8g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 1.2g •Węglowodany 97.1g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 7.3g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta twarogowa ze szpinakiem (7)	100
• Dżem truskawkowy	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
Obiad •Energia 445kcal •Energia 1857.3KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 6.7g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 71.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 625.5kcal •Energia 2596.4KJ •Białko 36g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 1.7g •Węglowodany 73.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki b/tł (3,7)	100

Niedziela

• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

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

•Energia 1666kcal •Energia 6956.8KJ •Białko 88.3g •Tłuszcz 37.5g •Tłuszcze nasycone 16g •Sól 3.5g •Węglowodany 241.6g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 17.2g



Tabela alergenów

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

W5p

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 excelsa</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 1748.4kcal •Energia 7299.2KJ •Białko 83.8g •Tłuszcz 40.6g •Tłuszcz nasycone 13.8g •Sól 3.7g •Węglowodany 265g •Cukry 16.5g •Błonnik pokarmowy 17.5g