



Poniedziałek 2024-01-15

Dieta łatwostrawna z
ograniczeniem tłuszczu

W5p

Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 395.9kcal •Energia 1667.7KJ •Białko 18.1g •Tłuszcz 11.8g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 1g •Węglowodany 55.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.7g		
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże		90
• Maragaryna (7)		10
• Herbata b/c (C)		250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka		40
• Cytryny		10
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 73kcal •Energia 310KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g		
• Mus owocowy 100g		100
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 771.7kcal •Energia 3207.5KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 2.6g •Węglowodany 121.8g •Cukry 3.8g •Błonnik pokarmowy 14.4g		
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl (C) (7,9)		400
• Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami b/tł (1,9)		370
• Bukiet warzyw gotowany na parze (9)		120
• Kompot owocowy b/c		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 730.8kcal •Energia 3039.2KJ •Białko 31g •Tłuszcz 26.1g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 3.5g •Węglowodany 90.5g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 11g		
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże		90
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)		10
• Herbata b/c (C)		250
• Pasta jarzynowa (C) (9)		50

Poniedziałek

• Pasta z białka jaja z natką pietruszki b/tł (3,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i pomidorem (1,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-01-15):

•Energia 1971.4kcal •Energia 8224.4KJ •Białko 76.5g •Tłuszcz 61.3g •Tłuszcze nasycone 22g •Sól 7.1g •Węglowodany 284.3g •Cukry 7.5g •Błonnik pokarmowy 30.6g



Wtorek 2024-01-16

Dieta łatwostrawna z
ograniczeniem tłuszczu

W5p

Wtorek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 393.4kcal •Energia 1657.3KJ •Białko 18g •Tłuszcz 11.8g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 1g •Węglowodany 55.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.6g		
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże		90
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)		10
• Herbata b/c (C)		250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka mięso z piersi indyka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik, aromat, substancja konserwująca: azotan sodu		40
• Sałata zielona Sałata masłowa		10
• Pomidor		90
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 177.6kcal •Energia 751.5KJ •Białko 2.6g •Tłuszcz 1.3g •Tłuszcze nasycone 0.4g •Sól 0.1g •Węglowodany 39g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 0.3g		
• Biskopki (1,3,6) Mąka PSZENNA 43%, cukier, JAJA 27%, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny SOJOWE).		30
• Kisiel owocowy (C)		200
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 617.8kcal •Energia 2587.1KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 13.8g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 2.7g •Węglowodany 94g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 9.1g		
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)		400
• Udko z kurczaka duszone 1/2 szt. (9)		120
• Ziemniaki gotowane (C)		250
• Bukiet warzyw gotowany na parze (9)		120
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 527.3kcal •Energia 2218.5KJ •Białko 29.6g •Tłuszcz 14.2g •Tłuszcze nasycone 8.2g •Sól 2.1g •Węglowodany 72.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.9g		
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże		90
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)		10
• Herbata b/c (C)		250

Wtorek

• Pasta twarogowa z koperkiem (C) (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: mandarynki 150g	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-01-16):

•Energia 1716.1kcal •Energia 7214.3KJ •Białko 83.9g •Tłuszcz 41.1g •Tłuszcze nasycone 18.4g •Sól 5.9g •Węglowodany 260.7g •Cukry 6.5g •Błonnik pokarmowy 18.8g







Środa 2024-01-17

Dieta łatwostrawna z
ograniczeniem tłuszczu

W5p

Środa

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 539.4kcal •Energia 2237.4KJ •Białko 25.7g •Tłuszcz 20.2g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.7g •Węglowodany 63.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.7g	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	90
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Herbata b/c (C)	250
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki b/tł (3,7)	100
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• gotowany brokuł b/tł	90
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
•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	Ilość g lub ml
•Energia 840.9kcal •Energia 3496.3KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 1.1g •Węglowodany 146.5g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 8.8g	
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	400
• Makaron z sosem pomidorowo-drobiowym b/tł (1)	370
• Bukiet warzyw gotowany na parze (9)	120
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 656.3kcal •Energia 2764KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 16.3g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 92.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.1g	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	90
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata b/c (C)	250
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) (4,7)	100
• Cytryny	10

Środa

• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Biskopki 50g (1,3,6)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-01-17):

•Energia 2095.1kcal •Energia 8741.7KJ •Białko 94.3g •Tłuszcz 52.1g •Tłuszcze nasycone 21.2g •Sól 4.1g •Węglowodany 317g •Cukry 12.9g •Błonnik pokarmowy 19g



Czwartek 2024-01-18

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

W5p

Czwartek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 393.4kcal •Energia 1657.3KJ •Białko 18g •Tłuszcz 11.8g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 1g •Węglowodany 55.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.6g	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	90
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata b/c (C)	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka mięso z piersi indyka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik, aromat, substancja konserwująca: azotan sodu	40
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Pomidor	90
Drugie śniadanie •Energia 145.5kcal •Energia 607.5KJ •Białko 16.5g •Tłuszcz 7.5g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek wiejski (7)	150
Obiad •Energia 587kcal •Energia 2455.7KJ •Białko 51.6g •Tłuszcz 4.1g •Tłuszcze nasycone 0.9g •Sól 4.3g •Węglowodany 89.2g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 8.7g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Filet drobiowy gotowany (C) (9)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Bukiet warzyw gotowany na parze (9)	120
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 558.4kcal •Energia 4549.4KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 5.1g •Węglowodany 74.3g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 7.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	90
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata b/c (C)	250
• Pasta jarzynowa (9)	100

Czwartek

• Pasta z białka jaja z natką pietruszki b/tł (3,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-01-18):

•Energia 1684.3kcal •Energia 9269.9KJ •Białko 110.2g •Tłuszcz 42.9g •Tłuszcze nasycone 15.4g •Sól 10.4g •Węglowodany 221.8g •Cukry 8.6g •Błonnik pokarmowy 20.2g







Piątek 2024-01-19

Dieta łatwostrawna z
ograniczeniem tłuszczu

W5p

Piątek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 481.4kcal •Energia 2025.1KJ •Białko 29.8g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 1.7g •Węglowodany 59.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.7g</p>	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	90
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata b/c (C)	250
• Twarożek z natką pietruszki (7)	100
• Pomidor	90
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 133.5kcal •Energia 558.7KJ •Białko 2.7g •Tłuszcz 4.4g •Tłuszcze nasycone 0.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 21.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.2g</p>	
• Sałatka ryżowa z warzywami (C) (1,3,7)	100
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 573kcal •Energia 2380.9KJ •Białko 34g •Tłuszcz 10.1g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 4.1g •Węglowodany 89.5g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 8.1g</p>	
• Zupa jarzynowa z kaszą manną (1,7,9)	400
• Filet rybny z mintaja gotowany (4)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Marchew gotowana na parze	120
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 569.9kcal •Energia 2888.8KJ •Białko 20.6g •Tłuszcz 15.6g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 1.1g •Węglowodany 115.9g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 5.5g</p>	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	90
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata b/c (C)	250
• Dżem z czarnej porzeczki 25g	25
• Twarożek z dżemem (7)	100

Piątek

• Cytryny	10
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 50g	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-01-19):

•Energia 1757.9kcal •Energia 7853.5KJ •Białko 87.2g •Tłuszcz 44.5g •Tłuszcze nasycone 19.1g •Sól 7.6g •Węglowodany 286.1g •Cukry 5.4g •Błonnik pokarmowy 18.4g



Sobota 2024-01-20

Dieta łatwostrawna z
ograniczeniem tłuszczu

W5p

Sobota

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 457.2kcal •Energia 1924KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 1.2g •Węglowodany 61.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.6g	
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	90
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka mięso z piersi indyka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik, aromat, substancja konserwująca: azotan sodu	40
• Pomidor	90
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
Drugie śniadanie •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) MLEKO, MLEKO w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych.	100
Obiad •Energia 731.7kcal •Energia 3052.8KJ •Białko 31.5g •Tłuszcz 10.8g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 2.4g •Węglowodany 130.5g •Cukry 12.8g •Błonnik pokarmowy 10.1g	Ilość g lub ml
• Zupa brokułowa z ziemniakami b/s (C) (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy (1,9)	120
• Ryż biały gotowany (C)	250
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
Kolacja •Energia 572.1kcal •Energia 2381.1KJ •Białko 22.4g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 1.5g •Węglowodany 80.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże	90
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata b/c (C)	250

Sobota

• Pasta z białka jaja z natką pietruszki b/tł (3,7)	100
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-01-20):

•Energia 1825kcal •Energia 7625KJ •Białko 79.9g •Tłuszcz 45.8g •Tłuszcze nasycone 19.9g •Sól 5.2g •Węglowodany 282.7g •Cukry 12.8g •Błonnik pokarmowy 17.5g



Niedziela 2024-01-21

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

W5p

Niedziela

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 414.3kcal •Energia 1747.2KJ •Białko 17.9g •Tłuszcz 12g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 2.3g •Węglowodany 62.6g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 7.7g		
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże		90
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)		10
• Herbata b/c (C)		250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka mięso z piersi indyka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik, aromat, substancja konserwująca: azotan sodu		40
• Pasta jarzynowa (9)		100
• Sałata zielona Sałata masłowa		10
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g		
• Kefir (7)		150
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 778.9kcal •Energia 3200KJ •Białko 30.3g •Tłuszcz 27.6g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 4.8g •Węglowodany 103.1g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 8.1g		
• Zupa rosół z makaronem (1,9)		400
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)		120
• Ziemniaki gotowane (C)		250
• Sałatka z buraczków gotowanych		120
• Kompot owocowy b/c		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 456.6kcal •Energia 1926.4KJ •Białko 18g •Tłuszcz 12.1g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 1g •Węglowodany 69.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.8g		
• Chleb pszenny (1) Mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże		90
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)		10
• Herbata b/c (C)		250

Niedziela

• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka mięso z piersi indyka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik, aromat, substancja konserwująca: azotan sodu	40
• Sałata zielona Sałata masłowa	10
• Cytryny	10
• Pomidor	50
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-01-21):

•Energia 1748.8kcal •Energia 7287.6KJ •Białko 75.8g •Tłuszcz 54.6g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 8.1g •Węglowodany 242.3g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 20.6g



Tabela alergenów

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

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 1828.4kcal •Energia 8030.9KJ •Białko 86.8g •Tłuszcz 48.9g •Tłuszcze nasycone 19g •Sól 6.9g •Węglowodany 270.7g •Cukry 9.3g •Błonnik pokarmowy 20.7g