



Poniedziałek 2024-03-11

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

W5p

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •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	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Biszkoty (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Obiad •Energia 809.4kcal •Energia 3320.3KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 112.3g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 9.5g	
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Makaron gotowany świderki (1)	200
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •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	
• 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 - 2024-03-04):

•Energia 2109.5kcal •Energia 8566.5KJ •Białko 90.3g •Tłuszcz 63.1g •Tłuszcze nasycone 18.3g •Sól 3.3g •Węglowodany 297.5g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 18.3g



Wtorek 2024-03-12

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

W5p

Wtorek



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

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 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Jabłko pieczone 1 szt. | 150 |



Obiad

•Energia 732.2kcal •Energia 3026.3KJ •Białko 45g •Tłuszcz 15.3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.4g •Węglowodany 104.5g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 8.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|-----------------------------------|-----|
| • Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9) | 400 |
| • 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 - 2024-03-05):

•Energia 1739.5kcal •Energia 7134.5KJ •Białko 92.4g •Tłuszcz 39.9g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 4.7g •Węglowodany 250g •Cukry 16.8g •Błonnik pokarmowy 20.3g



Środa 2024-03-13

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 685.7kcal •Energia 2839.4KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 102.7g •Cukry 15.1g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	400
• 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	Ilość g lub ml
• 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 - 2024-03-06):

•Energia 1849.3kcal •Energia 7701.7KJ •Białko 76g •Tłuszcz 44.5g •Tłuszcze nasycone 15.3g •Sól 3.1g •Węglowodany 287.7g •Cukry 28.1g •Błonnik pokarmowy 14.7g






Czwartek 2024-03-14

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

W5p

Czwartek

Czwartek	
 Śniadanie •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	Ilość g lub ml
• 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 •Energia 690.3kcal •Energia 2881KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 8.9g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.5g •Węglowodany 113.7g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 10.3g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• 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 •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	Ilość g lub ml
• 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 - 2024-03-07):

•Energia 1790.9kcal •Energia 7516.5KJ •Białko 82.5g •Tłuszcz 30g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 4.5g •Węglowodany 293.9g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 22g






Piątek 2024-03-15

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

W5p

Piątek

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 667.5kcal •Energia 2761.5KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 12.5g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 108.2g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 9g		
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl (7,9)		400
• 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		
• 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 - 2024-03-08):

•Energia 1857.4kcal •Energia 7772.8KJ •Białko 85.4g •Tłuszcz 40.9g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 4.2g •Węglowodany 292.4g •Cukry 21.1g •Błonnik pokarmowy 16.9g



Sobota 2024-03-16

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 662.5kcal •Energia 2738.9KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 101.2g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 7.3g		
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)		400
• 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 - 2024-03-09):

•Energia 1732kcal •Energia 7527.6KJ •Białko 82.6g •Tłuszcz 42.9g •Tłuszcze nasycone 13.4g •Sól 2.8g •Węglowodany 275.5g •Cukry 13.9g •Błonnik pokarmowy 18.9g






Niedziela 2024-03-17

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

W5p

Niedziela

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		Ilość g lub ml
•Energia 613.6kcal •Energia 2540.7KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 15.2g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 90.9g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 7.3g		
• Zupa rosół z makaronem (1,9)		400
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)		100
• Ziemniaki gotowane		200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze		100
• Kompot owocowy b/c		250
 Kolacja		Ilość g lub ml
•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		
• Chleb pszenny (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		10
• Herbata b/c		250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa		40

Niedziela

• Pasta z białka jaja z natką pietruszki b/tł (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-03-10):

•Energia 1834.6kcal •Energia 7640.2KJ •Białko 91.5g •Tłuszcz 45.9g •Tłuszczc nasycone 16.6g •Sól 3.5g •Węglowodany 261.4g •Cukry 12.9g •Błonnik pokarmowy 18.6g



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 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.	Gorzycza 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 1844.8kcal •Energia 7694.3KJ •Białko 85.8g •Tłuszcz 43.9g •Tłuszcze nasycone 14.1g •Sól 3.7g •Węglowodany 279.8g •Cukry 17g •Błonnik pokarmowy 18.5g