






Poniedziałek 2024-02-12

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)

W5p

Poniedziałek

Poniedziałek	
 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	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Biszkopty (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 653.6kcal •Energia 2702.4KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 103.8g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 9.3g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Ryż biały gotowany	200
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 652.2kcal •Energia 2523.4KJ •Białko 27.7g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 8g •Sól 3.1g •Węglowodany 94.4g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 8.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta jarzynowa (9)	100
Poniedziałek	
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki b/tł (3,7)	100

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-02-12):

•Energia 1974.5kcal •Energia 8038.5KJ •Białko 85.2g •Tłuszcz 52.5g •Tłuszcze nasycone 17.5g •Sól 5.8g •Węglowodany 296.4g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 22.2g



Wtorek 2024-02-13

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)

W5p

Wtorek



Śniadanie

•Energia 542.5kcal •Energia 2277.4KJ •Białko 22.4g •Tłuszcz 10.8g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 92.4g •Cukry 12.5g •Błonnik pokarmowy 7.4g

Ilość g lub ml

- 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 90
- Jabłko pieczone 1 szt. 150



Obiad

•Energia 900.4kcal •Energia 3739.8KJ •Białko 50.7g •Tłuszcz 32.8g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 2.7g •Węglowodany 103.1g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 8.3g

Ilość g lub ml

- Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9) 400
- Udo z kurczaka gotowane (9) 120
- Ziemniaki gotowane (C) 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

Wtorek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-02-13):

•Energia 1944.6kcal •Energia 8001.4KJ •Białko 97.8g •Tłuszcz 54.9g •Tłuszcze nasycone 16g •Sól 6.9g •Węglowodany 264g •Cukry 17.6g •Błonnik pokarmowy 21.5g



Środa 2024-02-14

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)

W5p

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 641kcal •Energia 2699.1KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 14g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 2.2g •Węglowodany 100.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.6g		
•	Chleb pszenny (1)	100
•	Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
•	Serek wiejski naturalny (7)	150
•	Herbata b/c	250
•	Dżem z czarnej porzeczki 25g	50
•	Mus owocowy 100g	100
•	Sałata zielona	10
•	Pomidor	100
Obiad		Ilość g lub ml
Obiad •Energia 599.3kcal •Energia 2482.6KJ •Białko 28.6g •Tłuszcz 16g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 2.4g •Węglowodany 85.4g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 3.5g		
•	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	400
•	Naleśniki z twarogiem 2szt (C) (1,3,7)	220
•	Kompot owocowy b/c	250
Kolacja		Ilość g lub ml
Kolacja •Energia 572.2kcal •Energia 2375.5KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.7g •Węglowodany 82.4g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 4.1g		
•	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

Środa

• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy (C)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-02-14):

•Energia 1812.5kcal •Energia 7557.2KJ •Białko 79.9g •Tłuszcz 47g •Tłuszcze nasycone 17.8g •Sól 6.3g •Węglowodany 267.9g •Cukry 10.1g •Błonnik pokarmowy 13.1g






Czwartek 2024-02-15

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)

W5p

Czwartek

Czwartek	
 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 517.2kcal •Energia 2174.8KJ •Białko 31.5g •Tłuszcz 13.6g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 1.2g •Węglowodany 67.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.8g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kefir (7)	150
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 654.5kcal •Energia 2737.9KJ •Białko 27.2g •Tłuszcz 8g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 2.7g •Węglowodany 110.1g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 10.1g	
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	100
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	200
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 561.7kcal •Energia 2362KJ •Białko 18.8g •Tłuszcz 14.7g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 2.8g •Węglowodany 92.9g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 9.1g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Twarożek z dżemem (7)	100
Czwartek	
• Cytryny	10

• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330
• Jabłko pieczone 1 szt.	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-15):

•Energia 1733.5kcal •Energia 7274.6KJ •Białko 77.4g •Tłuszcz 36.3g •Tłuszcze nasycone 14.8g •Sól 6.6g •Węglowodany 270.8g •Cukry 14.6g •Błonnik pokarmowy 23g






Piątek 2024-02-16

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)

W5p

Piątek

Piątek	
 Śniadanie •Energia 634.2kcal •Energia 2667KJ •Białko 33g •Tłuszcz 13.9g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 94.4g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 5.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Twaróg półtłusty (7)	100
• Herbata b/c	250
• Miód naturalny	25
• Mus owocowo-warzywny (szpinak, kiwi, cukinia)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 642.9kcal •Energia 2666.4KJ •Białko 30.5g •Tłuszcz 12.3g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 5.6g •Węglowodany 105.2g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 8.8g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl (C) (7,9)	400
• Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 590.3kcal •Energia 2453.9KJ •Białko 23.3g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.7g •Węglowodany 85.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
Piątek	
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki b/tł (3,7)	100

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-02-16):

•Energia 1867.3kcal •Energia 7787.3KJ •Białko 86.7g •Tłuszcz 43.2g •Tłuszcze nasycone 15.2g •Sól 8.5g •Węglowodany 285.5g •Cukry 21.2g •Błonnik pokarmowy 18.4g






Sobota 2024-02-17

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)

W5p

Sobota

Sobota	
 Śniadanie •Energia 491.2kcal •Energia 2070.8KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 10.9g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 1.2g •Węglowodany 76.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Mus owocowy 100g	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 774.3kcal •Energia 3205.6KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 3.5g •Węglowodany 116.5g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 7.1g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy (1)	120
• Makaron gotowany świderki (C) (1)	200
• Buraki gotowane tarte	100
 Kolacja •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	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (C) (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 - 2024-02-17):

•Energia 1862.8kcal •Energia 8076.3KJ •Białko 87.8g •Tłuszcz 45.8g •Tłuszcze nasycone 13.8g •Sól 5.9g •Węglowodany 295.5g •Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 17.9g






Niedziela 2024-02-18

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)

W5p

Niedziela

Niedziela	
 Śniadanie •Energia 605.1kcal •Energia 2540.9KJ •Białko 32.9g •Tłuszcz 14.4g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 88.1g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Twaróg półtłusty (7)	100
• Herbata b/c	250
• Dżem truskawkowy	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 Obiad •Energia 619.6kcal •Energia 2570.2KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 15.4g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 4.7g •Węglowodany 91.1g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 7.6g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 586.3kcal •Energia 2430.4KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 1.9g •Węglowodany 72.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
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 - 2024-02-18):

•Energia 1811kcal •Energia 7541.5KJ •Białko 93.2g •Tłuszcz 46.8g •Tłuszcze nasycone 17.6g •Sól 7.9g •Węglowodany 252g •Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 18.1g



Tabela alergenów

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Dieta niskotłuszczowa (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.	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 1858kcal •Energia 7753.8KJ •Białko 86.9g •Tłuszcz 46.6g •Tłuszcze nasycone 16.1g •Sól 6.8g •Węglowodany 276g •Cukry 14.3g •Błonnik pokarmowy 19.2g