






# Poniedziałek 2024-02-26

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

W5p

### Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •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
• Biszkopty (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <b>Obiad</b> •Energia 799.9kcal •Energia 3286.5KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 110.8g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 9.5g	Ilość g lub ml
• 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
 <b>Kolacja</b> •Energia 652.2kcal •Energia 2523.4KJ •Białko 27.7g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 8g •Sól 1.9g •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
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki b/tł (3,7)	100

# Poniedziałek

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

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-02-26):

•Energia 2120.8kcal •Energia 8622.6KJ •Białko 90.1g •Tłuszcz 63.3g •Tłuszcze nasycone 18.4g •Sól 3.5g •Węglowodany 303.4g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 22.5g






Wtorek 2024-02-27

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

W5p

## Wtorek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 581.8kcal •Energia 2441.9KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 2.2g •Węglowodany 88.1g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 6.2g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Herbata b/c	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 <b>Obiad</b> •Energia 722.7kcal •Energia 2992.5KJ •Białko 44.9g •Tłuszcz 15.3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.4g •Węglowodany 103.1g •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
 <b>Kolacja</b> •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 - 2024-02-27):

•Energia 1806.2kcal •Energia 7418.6KJ •Białko 97.8g •Tłuszcz 40.8g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 5.6g •Węglowodany 259.6g •Cukry 16.8g •Błonnik pokarmowy 20.2g



Środa 2024-02-28

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

W5p

## Środa

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •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
<b>Obiad</b> •Energia 676.2kcal •Energia 2805.6KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 101.2g •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
<b>Kolacja</b> •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 - 2024-02-28):

•Energia 1839.7kcal •Energia 7667.9KJ •Białko 76g •Tłuszcz 44.5g •Tłuszcze nasycone 15.3g •Sól 3.1g •Węglowodany 286.2g •Cukry 28.1g •Błonnik pokarmowy 14.7g






Czwartek 2024-02-29

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

W5p

## Czwartek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 680.8kcal •Energia 2847.2KJ •Białko 29.6g •Tłuszcz 8.9g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.5g •Węglowodany 112.3g •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
 <b>Kolacja</b> •Energia 614.9kcal •Energia 2589.2KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 10.3g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 2.8g •Węglowodany 101.6g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 6.6g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Twaróg chudy (7)	100
• Herbata b/c	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25

## Czwartek

• Miód naturalny	25
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-29):

•Energia 1787.3kcal •Energia 7508.6KJ •Białko 84g •Tuszc 30g •Tuszcze nasycone 10.6g •Sól 4.5g •Węglowodany 292.3g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 22g








Piątek 2024-03-01

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

W5p

## Piątek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 577.6kcal •Energia 2431.1KJ •Białko 27.9g •Tłuszcz 13.8g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 2.2g •Węglowodany 87.5g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 4.6g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Herbata b/c	250
• Miód naturalny	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Mandarynki	50
 <b>Obiad</b> •Energia 658kcal •Energia 2727.7KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 12.5g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 106.8g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• 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
 <b>Kolacja</b> •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 - 2024-03-01):

•Energia 1779.3kcal •Energia 7449.1KJ •Białko 83.3g •Tłuszcz 39.2g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 4g •Węglowodany 280.1g •Cukry 21.1g •Błonnik pokarmowy 17.6g






Sobota 2024-03-02

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

W5p

## Sobota

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •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	
• 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
 <b>Obiad</b> •Energia 653kcal •Energia 2705.1KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 99.7g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy (1)	120
• Ryż biały gotowany	200
• Buraki gotowane tarte	100
 <b>Kolacja</b> •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 (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

# Sobota

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

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-03-02):

•Energia 1741.5kcal •Energia 7575.8KJ •Białko 81.2g •Tłuszcz 42.6g •Tłuszcze nasycone 13.4g •Sól 2.8g •Węglowodany 278.8g •Cukry 13.9g •Błonnik pokarmowy 18.1g






Niedziela 2024-03-03

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

W5p

## Niedziela

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 555.1kcal •Energia 2332.9KJ •Białko 31g •Tłuszcz 10.2g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 1.3g •Węglowodany 86.9g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 6.4g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Twaróg chudy (7)	100
• Herbata b/c	250
• Dżem truskawkowy	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 <b>Obiad</b> •Energia 604kcal •Energia 2506.9KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 89.4g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• 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
 <b>Kolacja</b> •Energia 586.3kcal •Energia 2430.4KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 1.7g •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
• 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 - 2024-03-03):

•Energia 1745.4kcal •Energia 7270.2KJ •Białko 89.5g •Tłuszcz 42.3g •Tłuszcze nasycone 15.1g •Sól 3.6g •Węglowodany 249.1g •Cukry 12.9g •Błonnik pokarmowy 17.7g



# 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 <sub>2</sub>
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

#### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 1831.5kcal •Energia 7644.7KJ •Białko 86g •Tłuszcz 43.3g •Tłuszcz nasycone 14.2g •Sól 3.9g •Węglowodany 278.5g •Cukry 18g •Błonnik pokarmowy 19g