



Poniedziałek 2024-01-29

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

W5p

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 653.6kcal •Energia 2749.8KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 12.4g •Tłuszcze nasycone 4.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 111.8g
•Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 5.5g

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
• 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 2.3g •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
• 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 - 2024-01-29):

•Energia 1959.3kcal •Energia 7975.6KJ •Białko 76.5g •Tłuszcz 49.2g •Tłuszcze nasycone 15g •Sól 6.8g •Węglowodany 310g •Cukry 11.3g •Błonnik pokarmowy 23.4g






Wtorek 2024-01-30

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem
tłuszczu

W5p

Wtorek

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 496.1kcal •Energia 2083.4KJ •Białko 23.3g •Tłuszcz 12.5g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 1.2g •Węglowodany 75.2g •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
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 Obiad •Energia 722.7kcal •Energia 2992.5KJ •Białko 44.9g •Tłuszcz 15.3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 3.4g •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 (C) (9)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Marchew gotowana na parze	100
 Kolacja •Energia 582.7kcal •Energia 2319.7KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 14.2g •Tłuszcze nasycone 6.7g •Sól 3.1g •Węglowodany 72.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Wtorek

• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-01-30):

•Energia 1801.4kcal •Energia 7395.6KJ •Białko 101.6g •Tłuszcz 42g •Tłuszcze nasycone 12.8g •Sól 7.6g •Węglowodany 250.7g •Cukry 16.8g •Błonnik pokarmowy 20.3g






Środa 2024-01-31

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem
tłuszczu

W5p

Środa

Środa	
 Śniadanie •Energia 533.7kcal •Energia 2223.4KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 20g •Tłuszcze nasycone 5.4g •Sól 1.9g •Węglowodany 67.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.7g	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
• Mandarynki	50
• Pomidor	100
 Obiad •Energia 521.3kcal •Energia 2179.7KJ •Białko 25g •Tłuszcz 5.8g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 3.7g •Węglowodany 93.9g •Cukry 9g •Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem b/ml (9)	400
• Makaron z twarogiem (1,7)	250
• Kompot owocowy b/c	250
• Jabłka prażone	50
 Kolacja •Energia 657.2kcal •Energia 2730.5KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.7g •Węglowodany 103.4g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 4.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	50
• 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 - 2024-01-31):

•Energia 1712.1kcal •Energia 7133.6KJ •Białko 70.5g •Tłuszcz 43.1g •Tłuszcze nasycone 14.9g •Sól 7.3g •Węglowodany 264.9g •Cukry 13.9g •Błonnik pokarmowy 11.9g






Czwartek 2024-02-01

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem
tłuszczu

W5p

Czwartek

Czwartek	
 Śniadanie •Energia 557.4kcal •Energia 2339.8KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 17.6g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 67.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kefir (7)	150
• Herbata b/c	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •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 10.2g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	100
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) (1)	200
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •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	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Twarożek z dżemem (7)	100
• Cytryny	10

Czwartek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-01):

•Energia 1773.7kcal •Energia 7439.6KJ •Białko 78.6g •Tłuszcz 40.3g •Tłuszcze nasycone 16.7g •Sól 6.6g •Węglowodany 270.5g •Cukry 14.6g •Błonnik pokarmowy 23.1g






Piątek 2024-02-02

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem
tłuszczu

W5p

Piątek

Piątek	
 Śniadanie •Energia 654.3kcal •Energia 2752.2KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 14.1g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 100.8g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 6.2g	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
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Gruszki	150
 Obiad •Energia 640.6kcal •Energia 2656.3KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 12.3g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 4.8g •Węglowodany 106.2g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gł (C) (7,9)	400
• Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Marchew 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
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki b/tł (3,7)	100

Piątek

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

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

•Energia 1885.2kcal •Energia 7862.5KJ •Białko 85.8g •Tłuszcz 43.4g •Tłuszcze nasycone 15.2g •Sól 7.7g •Węglowodany 292.9g •Cukry 25.3g •Błonnik pokarmowy 19.9g






Sobota 2024-02-03

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

W5p

Sobota

	Ilość g lub ml
 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	
• 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 774.6kcal •Energia 3206.6KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 4.7g •Węglowodany 116.5g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy (1,9)	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
• Sałata zielona	10

Sobota

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

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

•Energia 1863.1kcal •Energia 8077.3KJ •Białko 87.8g •Tłuszcz 45.8g •Tłuszcze nasycone 13.8g •Sól 7.1g •Węglowodany 295.6g •Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 18g



Niedziela 2024-02-04

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

W5p

Niedziela

	Ilość g lub ml
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	
• 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
• 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 - 2024-02-04):

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



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 1829.4kcal •Energia 7632.2KJ •Białko 84.9g •Tłuszcz 44.4g •Tłuszcze nasycone 15.1g •Sól 7.3g •Węglowodany 276.7g •Cukry 15.4g •Błonnik pokarmowy 19.3g