







Poniedziałek 2024-04-01

Dieta podstawowa 2-3l

Pd<6

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 422.4kcal •Energia 1768.6KJ •Białko 14g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 51.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.8g	
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20
• Sałata zielona	10
• Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,10)	100
 Drugie śniadanie •Energia 27kcal •Energia 114.6KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 6.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.1g	Ilość g lub ml
• Mandarynki	80
 Obiad •Energia 522.8kcal •Energia 2137KJ •Białko 19.5g •Tłuszcz 22.8g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.2g •Węglowodany 54.5g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 5.5g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)	250
• Gulasz drobiowy (1)	100
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	100
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 402.3kcal •Energia 1680.2KJ •Białko 12.1g •Tłuszcz 21.6g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 1.1g •Węglowodany 41.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10

Poniedziałek

• Herbata b/c	250
• Parówka drobiowa	50
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok wielowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-01):

•Energia 1374.5kcal •Energia 5700.4KJ •Białko 45.9g •Tłuszcz 63.1g •Tłuszcze nasycone 19.8g •Sól 2.1g •Węglowodany 154.5g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 13.4g







Wtorek 2024-04-02

Dieta podstawowa 2-3l

Pd<6

Wtorek

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 384.2kcal •Energia 1609.5KJ •Białko 16.6g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 40.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek fromage 80g (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	50
 Drugie śniadanie •Energia 43.8kcal •Energia 183.1KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10.6g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Jabłka	120
 Obiad •Energia 467.6kcal •Energia 1931.4KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 14g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.2g •Węglowodany 61.2g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 6g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	50
• Ziemniaki gotowane	100
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
 Kolacja •Energia 361.2kcal •Energia 1496.2KJ •Białko 10.3g •Tłuszcz 14.2g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 0.7g •Węglowodany 47.6g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10

Wtorek

• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-02):

•Energia 1256.7kcal •Energia 5220.2KJ •Białko 52.1g •Tłuszcz 46.3g •Tłuszcze nasycone 17.1g •Sól 2.3g •Węglowodany 159.7g •Cukry 24.5g •Błonnik pokarmowy 11.3g







Środa 2024-04-03

Dieta podstawowa 2-3l

Pd<6

Środa

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 511.6kcal •Energia 2144.4KJ •Białko 20.9g •Tłuszcz 16g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 71.1g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 2.6g	
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	25
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
 Drugie śniadanie •Energia 51kcal •Energia 213.4KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 11.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Kiwi	100
 Obiad •Energia 527.3kcal •Energia 2170.2KJ •Białko 21.4g •Tłuszcz 17.8g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.2g •Węglowodany 68.9g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	250
• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym	125
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 465.4kcal •Energia 1944KJ •Białko 31.2g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 2.2g •Węglowodany 33.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml

Środa

• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	50
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-03):

•Energia 1555.3kcal •Energia 6471.9KJ •Białko 74.3g •Tłuszcz 57.4g •Tłuszcze nasycone 20.3g •Sól 3.2g •Węglowodany 185.3g •Cukry 22.4g •Błonnik pokarmowy 13.1g







Czwartek 2024-04-04

Dieta podstawowa 2-3l

Pd<6

Czwartek

Czwartek	
 Śniadanie •Energia 700.8kcal •Energia 2932.1KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.5g •Węglowodany 102.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.8g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Bułka drożdżowa (1,3,7)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	50
 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)	100
 Obiad •Energia 412.9kcal •Energia 1717.4KJ •Białko 15.2g •Tłuszcz 6.1g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 76.2g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	250
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	60
• Ryż biały gotowany	100
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 429.1kcal •Energia 1804KJ •Białko 16.3g •Tłuszcz 13.1g •Tłuszcze nasycone 6.5g •Sól 0.5g •Węglowodany 62.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40

Czwartek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Biszkopcy 50g (1,3,6)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-04):

•Energia 1606.8kcal •Energia 6720.6KJ •Białko 57.5g •Tłuszcz 45.1g •Tłuszcze nasycone 20.6g •Sól 2.4g •Węglowodany 251.2g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 12.6g







Piątek 2024-04-05

Dieta podstawowa 2-3l

Pd<6

Piątek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 612.3kcal •Energia 2553.4KJ •Białko 20.3g •Tłuszcz 31g •Tłuszcze nasycone 16.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 56.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 16.9g	
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	40
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
 Drugie śniadanie •Energia 238.5kcal •Energia 1000.5KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 6.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 20g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany waniliowy (7)	150
 Obiad •Energia 506.7kcal •Energia 2090.5KJ •Białko 22.3g •Tłuszcz 12.2g •Tłuszcze nasycone 1.2g •Sól 0.3g •Węglowodany 78.1g •Cukry 2.1g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	250
• Filet rybny z mintaja panierowany smażony (1,3,4)	60
• Ziemniaki gotowane	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 350.8kcal •Energia 1448.9KJ •Białko 11.2g •Tłuszcz 14.2g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 0.6g •Węglowodany 43.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml

Piątek

• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-05):

•Energia 1708.3kcal •Energia 7093.2KJ •Białko 79.1g •Tłuszcz 63.8g •Tłuszcze nasycone 25.1g •Sól 2.3g •Węglowodany 198.4g •Cukry 22g •Błonnik pokarmowy 24.9g



Sobota 2024-04-06

Dieta podstawowa 2-3l

Pd<6

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 412.8kcal •Energia 1728KJ •Białko 14.8g •Tłuszcz 20.8g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1g •Węglowodany 41.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.4g		
• Chleb graham (1)		20
• Bułka wrocławska (1)		20
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Ser żółty (7)		20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Sałata zielona		10
• Pomidor		50
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 90kcal •Energia 376KJ •Białko 2.5g •Tłuszcz 2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g		
• Jogurt owocowy (7)		100
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 417.4kcal •Energia 1714.2KJ •Białko 14.4g •Tłuszcz 13.7g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 60.2g •Cukry 0.5g •Błonnik pokarmowy 6.8g		
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)		250
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1)		150
• Kalafior gotowany na parze		100
• Kompot owocowy b/c		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 392.1kcal •Energia 1647.3KJ •Białko 13.4g •Tłuszcz 15.6g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 49.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.2g		
• Bułka wrocławska (1)		40
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Serek fromage 80g (7)		40

Sobota

• Herbata b/c	250
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-06):

•Energia 1312.4kcal •Energia 5465.5KJ •Białko 45.1g •Tłuszcz 52.1g •Tłuszcze nasycone 20g •Sól 2.5g •Węglowodany 166.9g •Cukry 10.6g •Błonnik pokarmowy 10.3g







Niedziela 2024-04-07

Dieta podstawowa 2-3l

Pd<6

Niedziela

Niedziela	
 Śniadanie •Energia 534.8kcal •Energia 2244.5KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 0.7g •Węglowodany 69.6g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 2.8g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Mandarynki	80
 Drugie śniadanie •Energia 54kcal •Energia 228KJ •Białko 2g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g	Ilość g lub ml
• Sok wieloowocowy 200ml	200
 Obiad •Energia 483kcal •Energia 1978.9KJ •Białko 32.1g •Tłuszcz 15.7g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 51.8g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 3.2g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250
• Filet drobiowy gotowany	60
• Ziemniaki gotowane	100
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Sałata zielona z maślanką (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 350kcal •Energia 1755.6KJ •Białko 12.8g •Tłuszcz 12.8g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 62.9g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 2.3g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40

Niedziela

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (1,3,6,7,9,10)	40
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-07):

•Energia 1421.8kcal •Energia 6207KJ •Białko 74.7g •Tłuszcz 45.5g •Tłuszcze nasycone 19g •Sól 2.3g •Węglowodany 195.6g •Cukry 45.5g •Błonnik pokarmowy 10.7g



Tabela alergenów

Dieta podstawowa 2-3l

Pd<6

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 1462.3kcal •Energia 6125.5KJ •Białko 61.2g •Tłuszcz 53.3g •Tłuszcze nasycone 20.3g •Sól 2.4g •Węglowodany 187.4g •Cukry 22.1g •Błonnik pokarmowy 13.8g