







Poniedziałek 2024-04-01

Dieta podstawowa 4-9l

Pd>6

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 516.1kcal •Energia 2163.5KJ •Białko 23g •Tłuszcz 20g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 0.9g •Węglowodany 63g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.6g	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• 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 445.8kcal •Energia 1862KJ •Białko 13.8g •Tłuszcz 22g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 1.3g •Węglowodany 50.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.7g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10

Poniedziałek

• Herbata b/c	250
• Parówka drobiowa	50
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok wielowocowy 200ml	200

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

•Energia 1511.7kcal •Energia 6277KJ •Białko 56.6g •Tłuszcz 65g •Tłuszcze nasycone 20g •Sól 2.4g •Węglowodany 174.6g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 14.9g







Wtorek 2024-04-02

Dieta podstawowa 4-9l

Pd>6

Wtorek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 530.7kcal •Energia 2224KJ •Białko 27g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 2.4g •Węglowodany 53g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.9g	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek fromage 80g (7)	80
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 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 689.4kcal •Energia 2846.7KJ •Białko 42g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.3g •Węglowodany 87.1g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 7.6g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
 Kolacja •Energia 473.7kcal •Energia 1962KJ •Białko 21.1g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 58.5g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 2.3g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10

Wtorek

• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Twarożek z rzodkiewką (7)	50
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200

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

•Energia 1737.7kcal •Energia 7215.9KJ •Białko 90.5g •Tłuszcz 60.9g •Tłuszcze nasycone 19.1g •Sól 3.6g •Węglowodany 209.1g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 14.6g







Środa 2024-04-03

Dieta podstawowa 4-9l

Pd>6

Środa

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 647.4kcal •Energia 2712.8KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 18.7g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.1g •Węglowodany 86.8g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 3.9g	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• 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)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 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 505.8kcal •Energia 2113.5KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 2.3g •Węglowodany 41.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.7g	Ilość g lub ml

Środa

• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

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

•Energia 1731.5kcal •Energia 7209.8KJ •Białko 87.6g •Tłuszcz 60.8g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 3.6g •Węglowodany 209.4g •Cukry 22.4g •Błonnik pokarmowy 15.5g







Czwartek 2024-04-04

Dieta podstawowa 4-9l

Pd>6

Czwartek

Czwartek	
 Śniadanie •Energia 824.8kcal •Energia 3436.3KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 1.9g •Węglowodany 115g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.7g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Bułka drożdżowa (1,3,7)	100
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 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 658.8kcal •Energia 2746.6KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 8.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 122.4g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 9.5g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	120
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 492.2kcal •Energia 2068.8KJ •Białko 21.5g •Tłuszcz 14g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 71.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50

Czwartek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Biszkopty 50g (1,3,6)	50

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

•Energia 2039.9kcal •Energia 8518.7KJ •Białko 81g •Tłuszcz 53g •Tłuszcze nasycone 22.7g •Sól 3g •Węglowodany 319.1g •Cukry 21.8g •Błonnik pokarmowy 16.9g







Piątek 2024-04-05

Dieta podstawowa 4-9l

Pd>6

Piątek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 728.5kcal •Energia 3039.2KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 35.1g •Tłuszcze nasycone 16.9g •Sól 1.9g •Węglowodany 70.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 18.2g	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	60
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 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 596.7kcal •Energia 2458.6KJ •Białko 27g •Tłuszcz 14.6g •Tłuszcze nasycone 1.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 90.2g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	250
• Filet rybny z mintaja panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 413.8kcal •Energia 1713.7KJ •Białko 16.5g •Tłuszcz 15.2g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 0.8g •Węglowodany 52.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50

Piątek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

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

•Energia 1977.5kcal •Energia 8212KJ •Białko 95.5g •Tuszc 71.2g •Tuszcze nasycone 25.3g •Sól 3g •Węglowodany 233.3g •Cukry 20.8g •Błonnik pokarmowy 27.7g







Sobota 2024-04-06

Dieta podstawowa 4-9l

Pd>6

Sobota

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 591.4kcal •Energia 2475.5KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 26.3g •Tłuszcze nasycone 15.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 65.5g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 5.4g	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser żółty (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120
 Drugie śniadanie •Energia 90kcal •Energia 376KJ •Białko 2.5g •Tłuszcz 2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt owocowy (7)	100
 Obiad •Energia 551.1kcal •Energia 2265.4KJ •Białko 18.6g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.3g •Węglowodany 78.8g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 8.9g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 492.4kcal •Energia 2040.1KJ •Białko 13.7g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 1.9g •Węglowodany 60.1g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10

Sobota

• Herbata b/c	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

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

•Energia 1725kcal •Energia 7157KJ •Białko 58.5g •Tłuszcz 68.9g •Tłuszcz nasycone 24.6g •Sól 3.9g •Węglowodany 219.9g •Cukry 23.3g •Błonnik pokarmowy 17.4g



Niedziela 2024-04-07


Dieta podstawowa 4-9l

Pd>6

Niedziela

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 618.1kcal •Energia 2594.1KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 17.1g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 0.9g •Węglowodany 86.1g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 4.8g		
• Chleb graham (1)		30
• Bułka wrocławska (1)		30
• Masło ekstra 82% (7)		10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Miód naturalny		25
• Twarożek z maślanką (7)		100
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
• Mandarynki		80
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 54kcal •Energia 228KJ •Białko 2g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g		
• Sok wieloowocowy 200ml		200
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 733.9kcal •Energia 3000.5KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 26.4g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 87.5g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 5.5g		
• Zupa rosół z makaronem (1,9)		250
• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony (1,3)		100
• Ziemniaki gotowane		200
• Sos pietruszkowy (1,7)		100
• Sałata zielona z maślanką (7)		100
• Kompot owocowy b/c		250

Niedziela

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 498kcal •Energia 2377KJ •Białko 22.3g •Tłuszcz 21.9g •Tłuszcze nasycone 8g •Sól 0.6g •Węglowodany 70.3g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 2.6g	
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser topiony (7)	20
• Herbata b/c	250
• Połędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

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

•Energia 1904kcal •Energia 8199.5KJ •Białko 90.5g •Tłuszcz 66g •Tłuszcze nasycone 21.3g •Sól 1.9g •Węglowodany 255.3g •Cukry 45.6g •Błonnik pokarmowy 15.3g



Tabela alergenów

Dieta podstawowa 4-9l

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 1803.9kcal •Energia 7541.4KJ •Białko 80g •Tłuszcz 63.7g •Tłuszcz nasycone 22.1g •Sól 3g •Węglowodany 231.5g •Cukry 24.2g •Błonnik pokarmowy 17.5g