



Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 786.5kcal •Energia 3276.1KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 35.9g •Tłuszcze nasycone 13.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 91.6g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Mandarynki	50

Obiad

•Energia 622.7kcal •Energia 2571.7KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.2g •Węglowodany 89.4g •Cukry 2.5g •Błonnik pokarmowy 9.6g

Ilość g lub ml

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 707.2kcal •Energia 2964.9KJ •Białko 28.4g •Tłuszcz 15.9g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 2.2g •Węglowodany 113.6g
•Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 3.2g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Miód naturalny	25

Poniedziałek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-15):

•Energia 2116.3kcal •Energia 8812.7KJ •Białko 75.6g •Tłuszcz 72.7g •Tłuszcze nasycone 24.2g •Sól 5.1g •Węglowodany 294.6g •Cukry 32.3g •Błonnik pokarmowy 16.7g

Wtorek

Śniadanie

•Energia 728.4kcal •Energia 3040.7KJ •Białko 28.5g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 6.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 117.2g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 4.3g

	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Jogurt owocowy (7)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz rybny (mintaj) bez tłuszczu (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Obiad

•Energia 743.7kcal •Energia 3085.3KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.7g •Węglowodany 113.5g •Cukry 5.4g •Błonnik pokarmowy 8.7g

	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 622.2kcal •Energia 2570.5KJ •Białko 22.4g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 89.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 3.3g

	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu (3,7)	100

Wtorek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-16):

•Energia 2094.3kcal •Energia 8696.5KJ •Białko 84g •Tłuszcz 54.8g •Tłuszcz nasycone 16.4g •Sól 3.7g •Węglowodany 320.4g •Cukry 21.3g •Błonnik pokarmowy 16.3g

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> •Energia 739.1kcal •Energia 3092.8KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 117.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6g 		
• Bułka wrocławska (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		10
• Sok wieloowocowy 200ml		200
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Twarożek z maślanką chudy (7)		100
• Dżem brzoskwiniowy		50
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
• Sałata zielona		10
Obiad		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> •Energia 982.4kcal •Energia 4071.3KJ •Białko 38.2g •Tłuszcz 33.6g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 138.6g •Cukry 8.3g •Błonnik pokarmowy 9.7g 		
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)		300
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)		150
• Kopytka (1,3)		200
• Marchew gotowana na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> •Energia 592.2kcal •Energia 2474.7KJ •Białko 38.3g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 2.2g •Węglowodany 72.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.2g 		
• Bułka wrocławska (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		10
• Herbata bez cukru		250

Środa

• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-17):

•Energia 2313.7kcal •Energia 9638.9KJ •Białko 111.8g •Tłuszcz 66g •Tłuszcze nasycone 18.6g •Sól 4.1g •Węglowodany 328.5g •Cukry 18.3g •Błonnik pokarmowy 18.9g



Czwartek

Czwartek	
Śniadanie •Energia 721.1kcal •Energia 2984.9KJ •Białko 27.2g •Tłuszcz 22g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 1.6g •Węglowodany 102.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.8g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu (3,7)	100
• Mus owocowy 100g	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Obiad •Energia 700.2kcal •Energia 2892KJ •Białko 42.4g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 89.5g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 640.2kcal •Energia 2682.7KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 1.2g •Węglowodany 102.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60

Czwartek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Biskopki 50g (1,3,6)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-18):

•Energia 2061.6kcal •Energia 8559.6KJ •Białko 95.7g •Tłuszcz 56.6g •Tłuszcze nasycone 17g •Sól 3.2g •Węglowodany 294g •Cukry 11.3g •Błonnik pokarmowy 15.5g

Piątek

Piątek	
 Śniadanie •Energia 666.8kcal •Energia 2786.1KJ •Białko 36.5g •Tłuszcz 15g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 98.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.5g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Twaróg chudy (7)	100
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 576.9kcal •Energia 2400.9KJ •Białko 26g •Tłuszcz 9.8g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.6g •Węglowodany 99.9g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 611.8kcal •Energia 2523.1KJ •Białko 23.3g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 85.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu (3,7)	100

Piątek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-19):

•Energia 1855.5kcal •Energia 7710.1KJ •Białko 85.8g •Tłuszcz 43.9g •Tłuszcz nasycone 15.9g •Sól 3.5g •Węglowodany 284g •Cukry 24.9g •Błonnik pokarmowy 18.4g

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 631kcal •Energia 2636.2KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 6.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 98.2g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 5.4g		
• Bułka wrocławska (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa		60
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
• Jabłko pieczone 1 szt.		150
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 546.3kcal •Energia 2246.1KJ •Białko 21.2g •Tłuszcz 16.2g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.4g •Węglowodany 81.9g •Cukry 3.6g •Błonnik pokarmowy 10.5g		
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)		300
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1)		250
• Ryż biały gotowany		100
• Surówka z marchwi		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 551kcal •Energia 2173.7KJ •Białko 21.4g •Tłuszcz 13.8g •Tłuszcze nasycone 5.1g •Sól 4.3g •Węglowodany 79.1g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 6.6g		
• Bułka wrocławska (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		10
• Herbata bez cukru		250
• Pasta z wędliny z warzywami bez tłuszczu (6,7,9)		100
• Cytryny		10



Sobota

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-20):

•Energia 1728.4kcal •Energia 7056KJ •Białko 69g •Tłuszcz 45.7g •Tłuszcz nasycone 13.4g •Sól 6g •Węglowodany 259.2g •Cukry 27.5g •Błonnik pokarmowy 22.5g

Niedziela

Niedziela	
 Śniadanie •Energia 827.4kcal •Energia 3466.9KJ •Białko 35.6g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 130.4g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany	200
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 778.8kcal •Energia 3214.2KJ •Białko 50g •Tłuszcz 32.1g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 76.6g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos ziołowy (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 585.3kcal •Energia 2736.4KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 15g •Tłuszcze nasycone 4.8g •Sól 1.2g •Węglowodany 105.1g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 4.4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250

Niedziela

• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-21):

•Energia 2191.5kcal •Energia 9417.5KJ •Białko 110.9g •Tłuszcz 65.5g •Tłuszcze nasycone 18.2g •Sól 2.9g •Węglowodany 312.1g •Cukry 42.9g •Błonnik pokarmowy 14g



Tabela alergenów

W5p

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

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 2051.6kcal •Energia 8555.9KJ •Białko 90.4g •Tłuszcz 57.9g •Tłuszcze nasycone 17.7g •Sól 4.1g •Węglowodany 299g •Cukry 25.5g •Błonnik pokarmowy 17.5g