



## Poniedziałek

### Śniadanie

•Energia 837.6kcal •Energia 3486.8KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 26.7g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 119.8g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.5g

	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Biskopki (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

### Obiad

•Energia 1004.5kcal •Energia 4152.1KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 37.1g •Tłuszcze nasycone 5.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 135.4g  
•Cukry 2.1g •Błonnik pokarmowy 9.5g

	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)	350
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

### Kolacja

•Energia 681.3kcal •Energia 2628.4KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 94.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.7g

	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
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150

# Poniedziałek

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-05-06):

•Energia 2523.4kcal •Energia 10267.3KJ •Białko 97.2g •Tłuszcz 85.2g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 3.4g •Węglowodany 349.6g  
•Cukry 12.1g •Błonnik pokarmowy 16.7g



## Wtorek 2024-05-07

W5p

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

## Wtorek

### Śniadanie

•Energia 706.9kcal •Energia 2950.5KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 101.7g  
•Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 5.5g

	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150

### Obiad

•Energia 621.7kcal •Energia 2574.3KJ •Białko 39.3g •Tłuszcz 14.8g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 84.6g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 7.5g

	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

### Kolacja

•Energia 547.6kcal •Energia 2164.2KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 12.8g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 4.2g •Węglowodany 75.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g

	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	60
• Cytryny	10

## Wtorek

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

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-05-07):

•Energia 1876.3kcal •Energia 7689KJ •Białko 99g •Tłuszcz 46.2g •Tłuszcze nasycone 15.8g •Sól 6.1g •Węglowodany 261.9g •Cukry 27.1g •Błonnik pokarmowy 18g



## Środa 2024-05-08

W5p

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

## Środa

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 644.3kcal •Energia 2693.3KJ •Białko 22.1g •Tłuszcz 12.6g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 112.7g •Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 4.8g	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Paprykarz rybny (mintaj) bez tłuszczu (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	100
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem	200
<b>Obiad</b> •Energia 599kcal •Energia 2498.6KJ •Białko 27.7g •Tłuszcz 14.1g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 94.3g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 10.4g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	250
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Buraki gotowane tarte	100
<b>Kolacja</b> •Energia 563.1kcal •Energia 2354.7KJ •Białko 23.5g •Tłuszcz 14.6g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 85.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.8g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10

## Środa

• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-08):

•Energia 1806.4kcal •Energia 7546.7KJ •Białko 73.4g •Tłuszcz 41.3g •Tłuszcze nasycone 11.6g •Sól 3g •Węglowodany 292.1g •Cukry 16.5g •Błonnik pokarmowy 20g



## Czwartek 2024-05-09

W5p

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

## Czwartek

<b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•Energia 671.6kcal •Energia 2806.1KJ •Białko 35.5g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 91.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.1g	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kefir (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
<b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
•Energia 764.6kcal •Energia 3140.8KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 33.3g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 0.4g •Węglowodany 84.6g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 10g	
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

## Czwartek

### Kolacja

•Energia 637.2kcal •Energia 2661.1KJ •Białko 32.5g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 2.9g •Węglowodany 90.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g

	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Herbata bez cukru	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

#### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-09):

•Energia 2073.4kcal •Energia 8608KJ •Białko 100.6g •Tłuszcz 69.4g •Tłuszcze nasycone 20.1g •Sól 4.6g •Węglowodany 265.9g •Cukry 11.4g •Błonnik pokarmowy 18.9g



## Piątek 2024-05-10

W5p

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

## Piątek

### Śniadanie

•Energia 600.2kcal •Energia 2486.5KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 22.4g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 1.3g •Węglowodany 79g •Cukry 7.3g •Błonnik pokarmowy 4.5g


	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	100

### Obiad

•Energia 668.2kcal •Energia 2774.6KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 13.4g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.7g •Węglowodany 112.9g •Cukry 7.8g •Błonnik pokarmowy 10g

	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4)	100

## Piątek

• Ziemniaki gotowane	200
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 640.3kcal •Energia 2648.9KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 93.2g •Cukry 0g •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
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-10):

•Energia 1908.7kcal •Energia 7910KJ •Białko 72.8g •Tłuszcz 55g •Tłuszcze nasycone 14.9g •Sól 3.5g •Węglowodany 285.1g •Cukry 15.1g •Błonnik pokarmowy 17.8g




## Sobota 2024-05-11

W5p

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

## Sobota

 <b>Śniadanie</b> •Energia 559.9kcal •Energia 2345.1KJ •Białko 22.7g •Tłuszcz 13.1g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 90.2g •Cukry 20.6g •Błonnik pokarmowy 4.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	150

# Sobota

## Obiad

•Energia 712.3kcal •Energia 2954.5KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 21.1g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 0.6g •Węglowodany 100.6g  
•Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 8.4g

	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

## Kolacja

•Energia 647.2kcal •Energia 2994.9KJ •Białko 32.5g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 109.6g  
•Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 4.5g

	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-05-11):

•Energia 1919.5kcal •Energia 8294.5KJ •Białko 87.4g •Tłuszcz 50.7g •Tłuszcze nasycone 16.1g •Sól 3.1g •Węglowodany 300.4g  
•Cukry 34.1g •Błonnik pokarmowy 17.6g



# Niedziela 2024-05-12

W5p

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



# Niedziela

## Śniadanie

•Energia 620.3kcal •Energia 2562.5KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 19.3g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 89.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.5g

	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250

## Niedziela

• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu (3,7)	100
• Dżem truskawkowy	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <b>Obiad</b> •Energia 762.2kcal •Energia 3157.3KJ •Białko 46g •Tłuszcz 34.1g •Tłuszcze nasycone 6.7g •Sól 0.1g •Węglowodany 70.6g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udko z kurczaka gotowane (1,5,7,8,9,10)	250
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 642kcal •Energia 2679.9KJ •Białko 38.3g •Tłuszcz 15.5g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 81.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)	100
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-05-12):

•Energia 2024.5kcal •Energia 8399.8KJ •Białko 106.8g •Tłuszcz 68.9g •Tłuszcze nasycone 22.7g •Sól 3.1g •Węglowodany 240.9g  
•Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 13.1g



## 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
----	---



## Tabela Alergenów

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

### Średnie wartości odżywcze na porcję w jadłospisie:

•Energia 2018.9kcal •Energia 8387.9KJ •Białko 91g •Tłuszcz 59.5g •Tłuszcze nasycone 17.6g •Sól 3.8g •Węglowodany 285.1g •Cukry 16.7g •Błonnik pokarmowy 17.4g