



Poniedziałek 2024-03-25

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

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

W5p

Poniedziałek

Poniedziałek	
Śniadanie •Energia 718.8kcal •Energia 3007.8KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 105.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.5g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Biszkopty (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Obiad •Energia 809.4kcal •Energia 3320.3KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 112.3g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 9.5g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Makaron gotowany świderki z tłuszczem (1)	200
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy b/c	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 b/c	250
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki b/tł (3,7)	100
• Cytryny	10




Poniedziałek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-03-18):

•Energia 2209.5kcal •Energia 8956.5KJ •Białko 90.1g •Tłuszcz 67.5g •Tłuszcze nasycone 19.4g •Sól 3.3g •Węglowodany 312.1g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 16.7g

Wtorek

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 555.6kcal •Energia 2319KJ •Białko 22.7g •Tłuszcz 15.6g •Tłuszcze nasycone 5.5g •Sól 1.3g •Węglowodany 84.3g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 5.4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa b/tł (9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 Obiad •Energia 732.2kcal •Energia 3026.3KJ •Białko 45g •Tłuszcz 15.3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.4g •Węglowodany 104.5g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 8.3g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	400
• Filet drobiowy gotowany	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 551.7kcal •Energia 2179.2KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 13.4g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 3g •Węglowodany 75.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10

Wtorek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-03-19):

•Energia 1839.5kcal •Energia 7524.5KJ •Białko 92.2g •Tłuszcz 44.3g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 4.7g •Węglowodany 264.6g •Cukry 16.8g •Błonnik pokarmowy 18.7g



Środa 2024-03-27

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

W5p

Środa

	Ilość g lub ml
Śniadanie •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 b/c	250
• Paprykarz rybny (mintaj) b/tł (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	100
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem	200
Obiad •Energia 685.7kcal •Energia 2839.4KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 102.7g •Cukry 15.1g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	400
• Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7)	220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •Energia 619.3kcal •Energia 2558.9KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 86.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.8g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki b/tł (3,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Środa

• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-03-20):

•Energia 1949.3kcal •Energia 8091.7KJ •Białko 75.8g •Tłuszcz 48.9g •Tłuszcze nasycone 16.4g •Sól 3.1g •Węglowodany 302.3g •Cukry 28.1g •Błonnik pokarmowy 13.1g



Czwartek 2024-03-28 Dieta

łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Dieta

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

W5p

Czwartek



Śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 567.2kcal •Energia 2369.8KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 1.2g •Węglowodany 75g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 3g

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kefir (7)	150
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90



Obiad

Ilość g lub ml

•Energia 690.3kcal •Energia 2881KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 8.9g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.5g •Węglowodany 113.7g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 10.3g

• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	120
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	200
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250



Kolacja

Ilość g lub ml

•Energia 572.3kcal •Energia 2390.1KJ •Białko 30.9g •Tłuszcz 13.1g •Tłuszcze nasycone 5g •Sól 2.9g •Węglowodany 85.5g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 5.8g

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Cytryny	10

Czwartek

• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330
• Filet drobiowy gotowany	60

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-03-21):

•Energia 1829.8kcal •Energia 7640.9KJ •Białko 92g •Tłuszcz 37.8g •Tłuszcze nasycone 13.4g •Sól 4.5g •Węglowodany 274.3g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 19.1g






Piątek 2024-03-29

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

W5p

Piątek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 696.2kcal •Energia 2916KJ •Białko 29.8g •Tłuszcz 17.6g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 2.4g •Węglowodany 105.6g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 3g	
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	25
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Herbata b/c	250
• Miód naturalny	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 667.5kcal •Energia 2761.5KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 12.5g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 108.2g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl (7,9)	400
• Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •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 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 - 2024-03-22):

•Energia 2004kcal •Energia 8326.4KJ •Białko 85.3g •Tłuszcz 49.3g •Tłuszcz nasycone 16.5g •Sól 4.4g •Węglowodany 307.1g •Cukry 21.1g •Błonnik pokarmowy 15.3g



Sobota 2024-03-30

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

W5p

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 522.2kcal •Energia 2183.8KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 13.4g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 79.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.4g		
•	Bułka wrocławska (1)	100
•	Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
•	Herbata b/c	250
•	Sok wieloowocowy 200ml	200
•	Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
•	Sałata zielona	10
•	Pomidor	90
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 652kcal •Energia 2693.7KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 17.5g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 99.6g •Cukry 6g •Błonnik pokarmowy 8.1g		
•	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	400
•	Gulasz drobiowy (1)	120
•	Ryż biały gotowany	200
•	Marchew gotowana na parze	100
•	Kompot owocowy b/c	250
Kolacja		Ilość g lub ml
•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		
•	Bułka wrocławska (1)	100
•	Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
•	Herbata b/c	250
•	Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
•	Cytryny	10

Sobota

• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-03-23):

•Energia 1821.5kcal •Energia 7872.4KJ •Białko 81.6g •Tłuszcz 47.4g •Tłuszcze nasycone 14.5g •Sól 2.9g •Węglowodany 288.5g •Cukry 18g •Błonnik pokarmowy 18.1g



Niedziela 2024-03-31 Dieta

łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Dieta

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

W5p

Niedziela



Śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 996.3kcal •Energia 4156.5KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 8.2g •Sól 2.7g •Węglowodany 174.1g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.6g

- Babka piaskowa (1,3) 100
- Bułka wrocławska (1) 100
- Miks tłuszczowy do smarowania (7) 10
- Herbata b/c 250
- Pasta z białka jaja z natką pietruszki b/tł (3,7) 100
- Dżem truskawkowy 50
- Sałata zielona 10
- Pomidor 90



Obiad

Ilość g lub ml

•Energia 614.6kcal •Energia 2528.6KJ •Białko 41.1g •Tłuszcz 15.6g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 77.7g •Cukry 2.5g •Błonnik pokarmowy 7g

- Zupa rosół z makaronem (1,9) 400
- Filet drobiowy pieczony w ziołach 100
- Ziemniaki gotowane 200
- Buraczki z jabłkiem 100
- Kompot owocowy b/c 250



Kolacja

Ilość g lub ml

•Energia 560.7kcal •Energia 2342.7KJ •Białko 28.1g •Tłuszcz 12.8g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 77.9g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 3.2g

- Bułka wrocławska (1) 100
- Miks tłuszczowy do smarowania (7) 10
- Herbata b/c 250
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60

Niedziela

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-03-24):

•Energia 2171.6kcal •Energia 9027.8KJ •Białko 97.4g •Tłuszcz 48.9g •Tłuszcze nasycone 16g •Sól 4.5g •Węglowodany 329.7g •Cukry 2.5g •Błonnik pokarmowy 14.8g



Tabela alergenów

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

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

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 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 1975kcal •Energia 8205.7KJ •Białko 87.8g •Tłuszcz 49.2g •Tłuszcz nasycone 15.5g •Sól 3.9g •Węglowodany 296.9g •Cukry 13.2g •Błonnik pokarmowy 16.6g