



## Poniedziałek

### Śniadanie

•Energia 812.9kcal •Energia 3385.8KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 36.2g •Tłuszcze nasycone 13.5g •Sól 2.7g •Węglowodany 97.4g  
•Cukry 18.5g •Błonnik pokarmowy 4.7g

	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
• Kiwi	85

### Obiad

•Energia 621kcal •Energia 2567KJ •Białko 21.1g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.2g •Węglowodany 89.2g •Cukry 2.3g •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
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

# Poniedziałek

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-05-13):

•Energia 2141.1kcal •Energia 8917.8KJ •Białko 75.9g •Tłuszcz 73g •Tłuszcze nasycone 24.3g •Sól 5.1g •Węglowodany 300.2g •Cukry 40.7g •Błonnik pokarmowy 17.5g



## Wtorek 2024-05-14

W5p

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

## Wtorek

### Śniadanie

•Energia 691.7kcal •Energia 2886.1KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 6.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 104g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.1g

	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
• Pasta rybno-jarzynowa (4,9)	120
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

### Obiad

•Energia 738.5kcal •Energia 3065.2KJ •Białko 32.5g •Tłuszcz 21g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 0.8g •Węglowodany 107.7g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 10.5g

	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pomidorowy (1,7)	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 - 2024-05-14):

•Energia 2052.4kcal •Energia 8521.8KJ •Białko 87.3g •Tłuszcz 57.4g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 3.8g •Węglowodany 301.4g  
•Cukry 20.4g •Błonnik pokarmowy 16.9g






## Środa 2024-05-15

W5p

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

## Środa

 <b>Śniadanie</b> •Energia 723.3kcal •Energia 3024.5KJ •Białko 35.2g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 113.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.9g	Ilość g lub ml
• 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 truskawkowy	40
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
 <b>Obiad</b> •Energia 873.5kcal •Energia 3651.1KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 14.8g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 154.4g •Cukry 13.6g •Błonnik pokarmowy 7.8g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Pierogi leniwe bez cukru (1,3,7)	300
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 765.6kcal •Energia 3198KJ •Białko 41.4g •Tłuszcz 32g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 2.4g •Węglowodany 80.1g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 4.9g	Ilość g lub ml

## Środa

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szyunka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-15):

•Energia 2362.4kcal •Energia 9873.7KJ •Białko 110.5g •Tłuszcz 61.9g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 4.1g •Węglowodany 348.1g  
•Cukry 23.7g •Błonnik pokarmowy 18.6g





## Czwartek 2024-05-16

W5p

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

## Czwartek

 <b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•Energia 741.1kcal •Energia 3080.3KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.5g •Węglowodany 102.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.7g	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Mus owocowy 100g	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
•Energia 595.4kcal •Energia 2469.9KJ •Białko 40.7g •Tłuszcz 12.7g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 81.2g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 6.7g	
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100

## Czwartek

• Kompot owocowy bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •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
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Biszkoty 50g (1,3,6)	50
<b>Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-16):</b> •Energia 1976.7kcal •Energia 8232.8KJ •Białko 93.9g •Tłuszcz 52.6g •Tłuszcze nasycone 14.3g •Sól 3g •Węglowodany 285.7g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 15g	



## Piątek 2024-05-17

W5p

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

## Piątek

 <b>Śniadanie</b> •Energia 753.4kcal •Energia 3119.7KJ •Białko 36.3g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 1.4g •Węglowodany 96.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.6g	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
• Cukinia gotowana na parze	100
 <b>Obiad</b> •Energia 596kcal •Energia 2472.8KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 14g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.5g •Węglowodany 89.3g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 9.3g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300

## Piątek

• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •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
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-17):

•Energia 1961.1kcal •Energia 8115.6KJ •Białko 91g •Tłuszcz 58.1g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 3.4g •Węglowodany 271.6g •Cukry 24.7g •Błonnik pokarmowy 18.1g




## Sobota 2024-05-18



W5p

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

## Sobota

 <b>Śniadanie</b> •Energia 626.9kcal •Energia 2621.3KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 15.2g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 2.6g •Węglowodany 98g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 5.4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

## Sobota

• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 <b>Obiad</b> •Energia 670.7kcal •Energia 2768.6KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 109.9g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 11.4g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1)	250
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •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	Ilość g lub ml
• 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
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-05-18):

•Energia 1848.6kcal •Energia 7563.6KJ •Białko 72g •Tłuszcz 45.4g •Tłuszcze nasycone 14.1g •Sól 7.3g •Węglowodany 287g •Cukry 27.4g •Błonnik pokarmowy 23.4g




## Niedziela 2024-05-19

W5p

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

## Niedziela

 <b>Śniadanie</b> •Energia 822.3kcal •Energia 3445.6KJ •Białko 35.2g •Tłuszcz 18.1g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 129.9g •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

# Niedziela

• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <b>Obiad</b> •Energia 657.7kcal •Energia 2723.1KJ •Białko 45.3g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcz nasycone 3.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 67.9g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 585.3kcal •Energia 2736.4KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 15g •Tłuszcz 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
• 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 - 2024-05-19):

•Energia 2065.3kcal •Energia 8905.1KJ •Białko 105.9g •Tłuszcz 58g •Tłuszcz nasycone 16.6g •Sól 3g •Węglowodany 302.9g •Cukry 46.9g •Błonnik pokarmowy 14.4g



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

**Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:**

•Energia 2058.2kcal •Energia 8590.1KJ •Białko 90.9g •Tłuszcz 58.1g •Tłuszcz nasycone 17.9g •Sól 4.3g •Węglowodany 299.6g •Cukry 27.8g •Błonnik pokarmowy 17.7g