






Poniedziałek 2024-02-05

Dieta z ograniczeniem tłuszczu

W5p

Poniedziałek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 627.6kcal •Energia 2621.4KJ •Białko 28g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 2.2g •Węglowodany 94.3g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 5.6g</p>	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Herbata b/c	250
• Dżem truskawkowy	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 590.3kcal •Energia 2453.3KJ •Białko 25.5g •Tłuszcz 11.1g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 1.5g •Węglowodany 100g •Cukry 2.5g •Błonnik pokarmowy 8g</p>	
• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)	400
• Makaron ze szpinakiem i twarogiem (C) (1,7,9)	250
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 564.7kcal •Energia 2366.2KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 12.8g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 91g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.2g</p>	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10

Poniedziałek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-02-05):

•Energia 1782.6kcal •Energia 7440.9KJ •Białko 76.2g •Tłuszcz 40.3g •Tłuszcze nasycone 14.6g •Sól 4.9g •Węglowodany 285.3g •Cukry 14.2g •Błonnik pokarmowy 16.7g



Wtorek 2024-02-06

Dieta z ograniczeniem tłuszczu

W5p

Wtorek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 557.5kcal •Energia 2326.3KJ •Białko 21.1g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 5.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 86.8g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 4.6g</p>	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Jogurt owocowy (7)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta z wędliny z warzywami b/tł (C) (6,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 832.8kcal •Energia 3462.9KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 1.7g •Węglowodany 128.4g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 11.9g</p>	
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (1,3,7,9)	180
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	200
• Brokuły gotowane na parze	100
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 622.2kcal •Energia 2570.5KJ •Białko 22.4g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.7g •Węglowodany 89.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 3.3g</p>	
• 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

Wtorek

• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy (C)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-02-06):

•Energia 2012.5kcal •Energia 8359.7KJ •Białko 73.6g •Tłuszcz 52.2g •Tłuszcze nasycone 16.1g •Sól 5.9g •Węglowodany 304.9g •Cukry 9.5g •Błonnik pokarmowy 19.8g





Środa 2024-02-07

Dieta z ograniczeniem tłuszczu

W5p

Środa

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 504.5kcal •Energia 2105.9KJ •Białko 23g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 72.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.8g	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Mandarynki	50
 Obiad •Energia 697.7kcal •Energia 2888.6KJ •Białko 45.4g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 3.4g •Węglowodany 94.6g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 8.6g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami b/s (C) (1,9)	400
• Filet drobiowy gotowany (C) (9)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 606.1kcal •Energia 2531.3KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.9g •Węglowodany 84g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Twarożek z natką pietruszki (7)	100
• Cytryny	10

Środa

• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: sok wielowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-02-07):

•Energia 1808.3kcal •Energia 7525.8KJ •Białko 101g •Tłuszcz 45.3g •Tłuszcze nasycone 13.3g •Sól 6.4g •Węglowodany 251.2g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 18g






Czwartek 2024-02-08

Dieta z ograniczeniem tłuszczu

W5p

Czwartek

Czwartek	
 Śniadanie •Energia 616.8kcal •Energia 2548.5KJ •Białko 23g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.7g •Węglowodany 86.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.7g	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
• Mus owocowy 100g	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 600.6kcal •Energia 2514.5KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 6.1g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 3.4g •Węglowodany 115.3g •Cukry 11.4g •Błonnik pokarmowy 9.2g	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
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	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 b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10

Czwartek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-08):

•Energia 1857.6kcal •Energia 7745.7KJ •Białko 74g •Tłuszcz 40.5g •Tłuszcze nasycone 14.2g •Sól 6.3g •Węglowodany 303.7g •Cukry 11.4g •Błonnik pokarmowy 17.5g






Piątek 2024-02-09

Dieta z ograniczeniem tłuszczu

W5p

Piątek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 662.7kcal •Energia 2747.9KJ •Białko 31.9g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.9g •Węglowodany 77.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.1g	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Kefir (7)	150
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 623kcal •Energia 2569.7KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 3.9g •Węglowodany 85.8g •Cukry 1.7g •Błonnik pokarmowy 8.6g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Filet rybny z mintaja gotowany (4)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Kompot owocowy b/c	250
• Buraki gotowane tarte	100
 Kolacja •Energia 617.2kcal •Energia 2575.9KJ •Białko 31.5g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 87.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Cytryny	10

Piątek

• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa (1,3,6,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-02-09):

•Energia 1903kcal •Energia 7893.5KJ •Białko 96.6g •Tłuszcz 58.3g •Tłuszcz nasycone 16.7g •Sól 7.1g •Węglowodany 250.6g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 14.9g



Sobota 2024-02-10

Dieta z ograniczeniem tłuszczu

W5p

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 634.6kcal •Energia 2648.1KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 81.6g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 5.4g		
• Bułka wrocławska (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		10
• Ser mozzarella (7)		60
• Herbata b/c		250
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
• Jabłko pieczone 1 szt.		150
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 774.9kcal •Energia 3220.4KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 15.5g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 128.3g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 8.7g		
• Zupa grysikowa b/s (1,7,9)		400
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem b/tł (1,9)		370
• Kalafior gotowany na parze		100
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 b/c		250
• Pasta z wędliny z warzywami b/tł (C) (6,7,9)		100
• Cytryny		10
• Pomidor		90
• Sałata zielona		10

Sobota

• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300
---------------------------------------	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-02-10):

•Energia 1960.6kcal •Energia 8042.2KJ •Białko 81.2g •Tłuszcz 53.1g •Tłuszcze nasycone 12.3g •Sól 5.9g •Węglowodany 289g •Cukry 16.8g •Błonnik pokarmowy 20.7g






Niedziela 2024-02-11

Dieta z ograniczeniem tłuszczu

W5p

Niedziela

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 541.6kcal •Energia 2267.2KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 13.1g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 85.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.3g	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	120
 Obiad •Energia 577.9kcal •Energia 2388.7KJ •Białko 41.8g •Tłuszcz 13.6g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 3.5g •Węglowodany 73.3g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Filet drobiowy gotowany b/s	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Kompot owocowy b/c	250
• Buraki gotowane tarte	100
 Kolacja •Energia 645.2kcal •Energia 2985.2KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 108.6g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 4.4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10

Niedziela

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-02-11):

•Energia 1764.7kcal •Energia 7641.1KJ •Białko 97.4g •Tłuszcz 43.1g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 6g •Węglowodany 267.6g •Cukry 13.2g •Błonnik pokarmowy 15.2g



Tabela alergenów

Dieta z ograniczeniem tłuszczu

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 1869.9kcal •Energia 7807KJ •Białko 85.7g •Tłuszcz 47.5g •Tłuszcze nasycone 14.3g •Sól 6.1g •Węglowodany 278.9g •Cukry 11.1g •Błonnik pokarmowy 17.5g