






Poniedziałek 2024-01-22

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

W5p

Poniedziałek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>• Energia 546.1kcal • Energia 2278.4KJ • Białko 23.2g • Tłuszcz 14.7g • Tłuszcze nasycone 4.6g • Sól 1.2g • Węglowod 11.7g • Błonnik pokarmowy 5.4g</p>	
• Bułka wrocławska	100
• Miks tłuszczowy do smarowania	10
• Herbata b/c	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>• Energia 780.4kcal • Energia 3239.6KJ • Białko 34.5g • Tłuszcz 15.6g • Tłuszcze nasycone 3.2g • Sól 2.6g • Węglowod • Cukry 2.9g • Błonnik pokarmowy 9.7g</p>	
• Zupa pomidorowa z ryżem	400
• Makaron ze szpinakiem i twarogiem	370
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>• Energia 667.8kcal • Energia 2757.4KJ • Białko 38.9g • Tłuszcz 23.7g • Tłuszcze nasycone 10.2g • Sól 2.7g • Węglowo • Cukry 0g • Błonnik pokarmowy 3.2g</p>	
• Bułka wrocławska	100
• Miks tłuszczowy do smarowania	10
• Herbata b/c	250
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Poniedziałek

• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-01-22):

•Energia 1994.2kcal •Energia 8275.4KJ •Białko 96.6g •Tłuszcz 54g •Tłuszcze nasycone 18g •Sól 6.5g •Węglowodany 285.7g •Cukry 14.6g •Błonnik 18.3g

Wtorek

Śniadanie		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 622.9kcal • Energia 2601.2KJ • Białko 22.6g • Tłuszcz 17.7g • Tłuszcze nasycone 4.6g • Sól 1.2g • Węglowod 0g • Błonnik pokarmowy 3.2g 		
• Bułka wrocławska		100
• Jogurt owocowy		100
• Miks tłuszczowy do smarowania		10
• Herbata b/c		250
• Wędlina szynka tostowa mielona drobna		60
• Dżem truskawkowy		25
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Obiad		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 895.7kcal • Energia 3725.7KJ • Białko 31.3g • Tłuszcz 18.2g • Tłuszcze nasycone 3.8g • Sól 2g • Węglowod 2.2g • Błonnik pokarmowy 12.8g 		
• Zupa jarzynowa z ziemniakami		400
• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym		180
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana		250
• Brokuły gotowane na parze		100
Kolacja		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 625.9kcal • Energia 2615KJ • Białko 30.6g • Tłuszcz 15.7g • Tłuszcze nasycone 7.1g • Sól 1.3g • Węglowod 5g • Błonnik pokarmowy 3.2g 		
• Bułka wrocławska		100
• Miks tłuszczowy do smarowania		10
• Herbata b/c		250
• Twarożek z maślaną		100
• Cytryny		10

Wtorek

• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy (C)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-01-23):

•Energia 2144.5kcal •Energia 8941.9KJ •Białko 84.4g •Tłuszcz 51.6g •Tłuszcze nasycone 15.5g •Sól 4.5g •Węglowodany 326.1g •Cukry 7.2g •Błonnik pokarmowy 19.2g



Środa 2024-01-24

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

W5p

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 504.5kcal •Energia 2105.9KJ •Białko 23g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodary 0g •Błonnik pokarmowy 3.8g		
• Bułka wrocławska		100
• Miks tłuszczowy do smarowania		10
• Herbata b/c		250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka		60
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
• Mandarynki		50
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 745.7kcal •Energia 3089.3KJ •Białko 46.8g •Tłuszcz 14.6g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 2.4g •Węglowodary 1g •Błonnik pokarmowy 9.3g		
• Zupa krupnik z ziemniakami b/s(0)		400
• Filet drobiowy gotowany(0)		100
• Ziemniaki gotowane (C)		250
• Kalafior gotowany na parze		100
• Kompot owocowy b/c		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 606.1kcal •Energia 2531.3KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.9g •Węglowodary 0g •Błonnik pokarmowy 5.6g		
• Bułka wrocławska		100
• Miks tłuszczowy do smarowania		10
• Herbata b/c		250
• Twarożek z natką pietruszki		100
• Cytryny		10

Środa

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-01-24):

•Energia 1856.3kcal •Energia 7726.5KJ •Białko 102.4g •Tłuszcz 45.4g •Tłuszcze nasycone 13.3g •Sól 5.4g •Węglowodany 262g •Cukry 1g •Błonnik 18.7g






Czwartek 2024-01-25

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

W5p

Czwartek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 565.9kcal •Energia 2367.2KJ •Białko 24.2g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 5.7g •Sól 3.5g •Węglowod 0g •Błonnik pokarmowy 4.6g</p>	
• Bułka wrocławska (2)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (1)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina połędwica wieprzowa (2, 20)	60
• Mus owocowy 100g	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 662kcal •Energia 2771.1KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 6.2g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 3.4g •Węglowodany 11.4g •Błonnik pokarmowy 9.6g</p>	
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (2, 17, 9)	400
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1, 19)	120
• Ryż biały gotowany	250
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 715.8kcal •Energia 2965.4KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 21.3g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 1.8g •Węglowod 0g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.6g</p>	
• Bułka wrocławska (2)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (1)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki (3, 37)	100
• Cytryny	10

Czwartek

• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Biskwopty 50g	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-01-25):

•Energia 1943.7kcal •Energia 8103.7KJ •Białko 77.1g •Tłuszcz 42g •Tłuszcze nasycone 15.4g •Sól 8.7g •Węglowodany 318.5g •Cukry 11.4g •Błonnik pokarmowy 17.9g



Piątek 2024-01-26

Dieta łatwostrawna 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 •Węglowod 0g •Błonnik pokarmowy 3.1g	
• Bułka wrocławska (a)	100
• Kefir (7)	150
• Miks tłuszczowy do smarowania (a)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (a)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
🌍 Obiad •Energia 653.4kcal •Energia 2696.6KJ •Białko 35.1g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 3.3g •Węglowod 0.1g •Błonnik pokarmowy 7.6g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z kaszą manną (a)	400
• Filet rybny z mintaja gotowany (a)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• 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 •Węglowod 10g •Błonnik pokarmowy 3.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (a)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (a)	10
• Herbata b/c	250
• Twarożek z koperkiem (a)	100
• Cytryny	10

Piątek

• Sałata zielona

10

• Pomidor

90

• Posiłek nocny: Galaretka owocowa (186,7)

200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-01-26):

•Energia 1933.4kcal •Energia 8020.4KJ •Białko 98.5g •Tłuszcz 58.1g •Tłuszcze nasycone 16.3g •Sól 6.5g •Węglowodany 256.5g •Cukry 10.1g •Błonnik pokarmowy 14g






Sobota 2024-01-27

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

W5p

Sobota

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 546.1kcal •Energia 2278.4KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 14.7g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowod 11.7g •Błonnik pokarmowy 5.4g</p>	
• Bułka wrocławska	100
• Miks tłuszczowy do smarowania	10
• Herbata b/c	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 774.9kcal •Energia 3220.4KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 15.5g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.4g •Węglowod •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 8.7g</p>	
• Zupa grysikowa b/s (1,7,9)	400
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem (1,9)†	370
• Kalafior gotowany na parze	100
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 621.5kcal •Energia 2472.1KJ •Białko 16.3g •Tłuszcz 15g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 3g •Węglowodany 0g •Błonnik pokarmowy 4.9g</p>	
• Bułka wrocławska	100
• Miks tłuszczowy do smarowania	10
• Jogurt naturalny	100
• Herbata b/c	250
• Dżem truskawkowy	50
• Cytryny	10
• Mandarynki	50

Sobota

• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml

300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-01-27):

•Energia 1942.4kcal •Energia 7970.9KJ •Białko 73.4g •Tłuszcz 45.2g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 4.6g •Węglowodany 313.7g •Cukry 14.5g •Błoki pokarmowy 19.1g




Niedziela 2024-01-28

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

W5p

Niedziela

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 616.6kcal •Energia 2581.4KJ •Białko 31.5g •Tłuszcz 15.3g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 2.2g •Węglowod 0g •Błonnik pokarmowy 4.6g	
• Bułka wrocławska (a)	100
• Jogurt naturalny (y)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (a)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina filet gotowany z indyka (y,ka,10)	60
• Mus owocowy 100g	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 625.9kcal •Energia 2589.3KJ •Białko 43.2g •Tłuszcz 13.6g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 2.5g •Węglowod 1.3g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (e,n)	400
• Filet drobiowy gotowany b/s	100
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• 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 •Węglowod •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 4.4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (a)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (a)	10
• Herbata b/c	250
• Twarożek z maślanką (a)	100

Niedziela

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-01-28):

•Energia 1887.8kcal •Energia 8155.8KJ •Białko 107.7g •Tłuszcz 45.3g •Tłuszcze nasycone 15.1g •Sól 6g •Węglowodany 286.5g •Cukry 13.2g •Błonnik pokarmowy 16.3g



Tabela alergenów

Dieta łatwostrawna 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 1957.5kcal •Energia 8170.7KJ •Białko 91.5g •Tłuszcz 48.8g •Tłuszcze nasycone 15.3g •Sól 6g •Węglowodany 292.7g •Cukry 10.3g •Błonnik pokarmowy 17.6g