






Poniedziałek 2024-04-01

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

W5p

Poniedziałek

Poniedziałek		Ilość g lub ml
 Śniadanie	•Energia 552.2kcal •Energia 2306.3KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 18.7g •Tłuszcze nasycone 5g •Sól 1.2g •Węglowodany 75.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3g	
• Bułka wrocławska (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		10
• Herbata b/c		250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa		60
• Sałata zielona		10
• Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,10)		100
 Obiad	•Energia 732.8kcal •Energia 3048.3KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 14.6g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 109.3g •Cukry 1.7g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)		400
• Gulasz drobiowy (1)		150
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)		200
• Kalafior gotowany na parze		100
• Kompot owocowy b/c		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 b/c		250
• Miód naturalny		25
• Cytryny		10
Poniedziałek		
• Sałata zielona		10

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-01):

•Energia 1992.2kcal •Energia 8319.6KJ •Białko 82.4g •Tłuszcz 49.2g •Tłuszcze nasycone 15.4g •Sól 3.8g •Węglowodany 298.2g •Cukry 21.6g •Błonnik pokarmowy 15.4g






Wtorek 2024-04-02

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

W5p

Wtorek

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 624.1kcal •Energia 2604.3KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 1.3g •Węglowodany 101.1g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Jogurt owocowy (7)	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	90
 Obiad •Energia 649kcal •Energia 2688.9KJ •Białko 51.4g •Tłuszcz 12.2g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.4g •Węglowodany 84.1g •Cukry 1.7g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Filet drobiowy gotowany	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy b/c	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 b/c	250
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki b/tł (3,7)	100
• Cytryny	10
Wtorek	
• Sałata zielona	10

• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-02):

•Energia 1895.2kcal •Energia 7863.7KJ •Białko 98.1g •Tłuszcz 45.9g •Tłuszcze nasycone 13.6g •Sól 3.2g •Węglowodany 274.9g •Cukry 7.6g •Błonnik pokarmowy 16.8g






Środa 2024-04-03

W5p

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

Środa

Środa	
 Śniadanie •Energia 634.7kcal •Energia 2656.5KJ •Białko 31.2g •Tłuszcz 12.6g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 101.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Twarożek z maślanką chudy (7)	100
• Dżem brzoskwiniowy	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
 Obiad •Energia 588.4kcal •Energia 2429.7KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 14.4g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 86.6g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 6.6g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami b/s (1,9)	400
• Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany (3)	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 592.2kcal •Energia 2474.7KJ •Białko 38.3g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 2.2g •Węglowodany 72.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60

Środa

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-03):

•Energia 1815.4kcal •Energia 7560.8KJ •Białko 94.4g •Tłuszcz 44.3g •Tłuszcze nasycone 14.5g •Sól 3.7g •Węglowodany 260.3g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 15.8g






Czwartek 2024-04-04

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

W5p

Czwartek

Czwartek	
 Śniadanie •Energia 616.8kcal •Energia 2548.5KJ •Białko 23g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.5g •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 680.5kcal •Energia 2837.5KJ •Białko 27.2g •Tłuszcz 8.8g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 126.1g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 9.9g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	180
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	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: Biszkopty 50g (1,3,6)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-04):

•Energia 1937.5kcal •Energia 8068.7KJ •Białko 76.3g •Tłuszcz 43.2g •Tłuszcze nasycone 14.6g •Sól 3.3g •Węglowodany 314.5g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 18.2g






Piątek 2024-04-05

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

W5p

Piątek

Piątek	
 Śniadanie •Energia 562.4kcal •Energia 2349.8KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 12.5g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 82g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Twaróg chudy (7)	100
• Herbata b/c	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 527kcal •Energia 2182.5KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 9.5g •Tłuszcze nasycone 0.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 78.1g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 6.6g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Filet rybny z mintaja gotowany (4)	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •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 b/c	250
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki b/tł (3,7)	100
• Cytryny	10
Piątek	
• Sałata zielona	10

• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-05):

•Energia 1701.2kcal •Energia 7055.4KJ •Białko 89.6g •Tłuszcz 41.1g •Tłuszcze nasycone 13g •Sól 3.2g •Węglowodany 246g •Cukry 11.2g •Błonnik pokarmowy 15.3g






Sobota 2024-04-30

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

W5p

Sobota

Sobota	
 Śniadanie •Energia 626.6kcal •Energia 2199.9KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 13.3g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 97.1g •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
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 Obiad •Energia 681kcal •Energia 2403.9KJ •Białko 41.2g •Tłuszcz 14.2g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.3g •Węglowodany 104.6g •Cukry 2.6g •Błonnik pokarmowy 10.1g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	400
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 651kcal •Energia 2173.7KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 13.8g •Tłuszcze nasycone 5.1g •Sól 4.3g •Węglowodany 94.1g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 6.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasta z wędliny z warzywami b/tł (6,7,9)	100
• Cytryny	10
• Pomidor	90
Sobota	
• Sałata zielona	10

• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml

300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-30):

•Energia 1958.7kcal •Energia 6777.5KJ •Białko 64.8g •Tłuszcz 41.3g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 5.7g •Węglowodany 255.8g •Cukry 16.6g •Błonnik pokarmowy 22g






Niedziela 2024-04-07

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

W5p

Niedziela

Niedziela	
 Śniadanie •Energia 723kcal •Energia 3030.5KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 114.2g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany	200
• Miód naturalny	25
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 587.2kcal •Energia 2421.5KJ •Białko 41.8g •Tłuszcz 13.6g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 74.7g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Filet drobiowy gotowany b/s	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Kompot owocowy b/c	250
• Buraki gotowane tarte	100
 Kolacja •Energia 585.3kcal •Energia 2736.4KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 15g •Tłuszcze 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 b/c	250
Niedziela	
• Szynka 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 - 2024-04-07):

•Energia 1895.5kcal •Energia 8188.4KJ •Białko 98.6g •Tłuszcz 44.4g •Tłuszcze nasycone 13.3g •Sól 2.8g •Węglowodany 294.1g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 13.9g



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 ₂
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 1842.2kcal •Energia 7690.6KJ •Białko 86.3g •Tłuszcz 44.2g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 3.7g •Węglowodany 277.7g •Cukry 14.8g •Błonnik pokarmowy 16.8g