



Poniedziałek 2024-02-19

Dieta niskotłuszczowa

Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)

W5p

Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 627.6kcal •Energia 2626.1KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 16g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 2.2g •Węglowodany 94.8g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 3.8g		
• 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
• Mandarynki		50
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 653.5kcal •Energia 2732.2KJ •Białko 29.3g •Tłuszcz 7.1g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.1g •Węglowodany 121.1g •Cukry 8.9g •Błonnik pokarmowy 5.1g		
• Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9)		400
• Makaron z twarogiem (1,7)		250
• Kompot owocowy b/c		250
• Jabłka prażone		100
Kolacja		Ilość g lub ml
•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		
• 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 - 2024-02-19):

•Energia 1845.8kcal •Energia 7724.5KJ •Białko 79.8g •Tłuszcz 35.9g •Tłuszcz nasycone 15.6g •Sól 3.6g •Węglowodany 306.9g •Cukry 28.8g •Błonnik pokarmowy 12g






Wtorek 2024-02-20

Dieta niskotłuszczowa

Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)

W5p

Wtorek

 Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 683.5kcal •Energia 2835.6KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 20.8g •Tłuszcze nasycone 5.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 101.1g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 4.3g		
• Bułka wrocławska (1)		100
• Jogurt owocowy (7)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		10
• Herbata b/c		250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)		100
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
 Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 640.2kcal •Energia 2650.2KJ •Białko 45.3g •Tłuszcz 14.8g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.3g •Węglowodany 82.7g •Cukry 1.7g •Błonnik pokarmowy 9.2g		
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)		400
• Filet drobiowy gotowany		100
• Ziemniaki gotowane		200
• Brokuły gotowane na parze		100
• Kompot owocowy b/c		250
 Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 563.6kcal •Energia 2355.6KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 1.5g •Węglowodany 89g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 3.2g		
• Bułka wrocławska (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		10
• Herbata b/c		250
• Twarożek z koperkiem (C) (7)		50
• Cytryny		10

Wtorek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-02-20):

•Energia 1887.3kcal •Energia 7841.4KJ •Białko 90.9g •Tłuszcz 49.8g •Tłuszcz nasycone 12.9g •Sól 3.1g •Węglowodany 272.8g •Cukry 7.6g •Błonnik pokarmowy 16.7g



Środa 2024-02-21

Dieta niskotłuszczowa

Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)

W5p

Środa

Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 640.6kcal •Energia 2682.4KJ •Białko 32.8g •Tłuszcz 12.6g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 101.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6g</p>	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Twaróg chudy (7)	100
• Herbata b/c	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Dżem brzoskwiniowy	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 578.8kcal •Energia 2395.9KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 14.4g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 85.2g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 6.6g</p>	
• 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	Ilość g lub ml
<p>•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</p>	
• 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 - 2024-02-21):

•Energia 1811.7kcal •Energia 7552.9KJ •Białko 96g •Tłuszcz 44.3g •Tłuszcz nasycone 14.5g •Sól 3.8g •Węglowodany 258.7g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 15.8g






Czwartek 2024-02-22

Dieta niskotłuszczowa

Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)

W5p

Czwartek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 617.1kcal •Energia 2550KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 88g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.4g</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
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	120
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 649.3kcal •Energia 2712.8KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 8.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 121g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 9.5g</p>	
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	120
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•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</p>	
• 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 - 2024-02-22):

•Energia 1906.6kcal •Energia 7945.5KJ •Białko 75g •Tłuszcz 42.8g •Tłuszcz nasycone 14.6g •Sól 3.4g •Węglowodany 311.1g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 17.5g






Piątek 2024-02-23

Dieta niskotłuszczowa

Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)

W5p

Piątek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•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	
• 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	Ilość g lub ml
•Energia 623kcal •Energia 2569.7KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 85.8g •Cukry 1.7g •Błonnik pokarmowy 8.6g	
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Filet rybny z mintaja gotowany (4)	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Kompot owocowy b/c	250
• Buraki gotowane tarte	100
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 611.8kcal •Energia 2523.1KJ •Białko 23.3g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.7g •Węglowodany 85.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.2g	
• 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 (1,3,6,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-02-23):

•Energia 1797.2kcal •Energia 7442.6KJ •Białko 88.9g •Tłuszcz 49g •Tłuszcze nasycone 13.8g •Sól 3.4g •Węglowodany 253.7g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 17.3g



Sobota 2024-02-24

Dieta niskotłuszczowa

Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)

W5p

Sobota

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 526.6kcal •Energia 2199.9KJ •Białko 22.3g •Tłuszcz 13.3g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 82.1g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 5.4g	
• 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	Ilość g lub ml
•Energia 571.7kcal •Energia 2371.1KJ •Białko 21.2g •Tłuszcz 14.2g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 1.5g •Węglowodany 93.2g •Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 10.1g	
• 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	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

Sobota

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-02-24):

•Energia 1649.4kcal •Energia 6744.7KJ •Białko 64.8g •Tłuszcz 41.3g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 6.9g •Węglowodany 254.4g •Cukry 16.6g •Błonnik pokarmowy 22.1g






Niedziela 2024-02-25

Dieta niskotłuszczowa

Dieta niskotłuszczowa (5p) (3/SP)

W5p

Niedziela

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 684kcal •Energia 2866KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 16.1g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 2.2g •Węglowodany 108.4g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 4.3g	
• 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
• Banany	120
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 577.7kcal •Energia 2387.7KJ •Białko 41.8g •Tłuszcz 13.6g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 73.3g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 6.5g	
• 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	Ilość g lub ml
•Energia 565.9kcal •Energia 2657.9KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 13.6g •Tłuszcze nasycone 4.8g •Sól 1.2g •Węglowodany 104.7g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 4.4g	
• 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: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-02-25):

•Energia 1827.6kcal •Energia 7911.6KJ •Białko 94.5g •Tłuszcz 43.3g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 3.8g •Węglowodany 286.4g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 15.1g



Tabela alergenów

Dieta niskotłuszczowa

Dieta niskotłuszczowa (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 excelsa</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 1818kcal •Energia 7594.7KJ •Białko 84.3g •Tłuszcz 43.8g •Tłuszcze nasycone 13.8g •Sól 4g •Węglowodany 277.7g •Cukry 15.8g •Błonnik pokarmowy 16.6g