



Poniedziałek 2024-03-04

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

W5p

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 670.1kcal •Energia 2803.6KJ •Białko 27.9g •Tłuszcz 16.1g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 2.2g •Węglowodany 105.3g
•Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 3.8g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Herbata b/c	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Miód naturalny	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Mandarynki	50



Obiad

•Energia 663kcal •Energia 2766KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 7.1g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.1g •Węglowodany 122.6g •Cukry 8.9g
•Błonnik pokarmowy 5.1g

Ilość g lub ml

• Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Makaron z twarogiem (1,7)	250
• Kompot owocowy b/c	250
• Jabłka prażone	100



Kolacja

•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

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60

Poniedziałek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-02-26):

•Energia 1897.8kcal •Energia 7935.8KJ •Białko 79.9g •Tłuszcz 36.1g •Tłuszcze nasycone 15.6g •Sól 3.6g •Węglowodany 318.9g •Cukry 28.8g •Błonnik pokarmowy 12g



Wtorek 2024-03-05
Dieta łatwostrawna z
ograniczeniem tłuszczu

W5p

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 649.7kcal •Energia 2684KJ •Białko 45.3g •Tłuszcz 14.8g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.3g •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	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250



Kolacja

•Energia 627.6kcal •Energia 2623.3KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 91.5g •Cukry 5g
•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

Wtorek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-02-27):

•Energia 1901.5kcal •Energia 7911.6KJ •Białko 100.3g •Tłuszcz 45.2g •Tłuszcze nasycone 13.8g •Sól 3g •Węglowodany 276.7g •Cukry 7.6g •Błonnik pokarmowy 16.8g






Środa 2024-03-06

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

W5p

Środa

Środa	
 Śniadanie •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	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
• 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 - 2024-02-28):

•Energia 1821.3kcal •Energia 7586.7KJ •Białko 96g •Tuszc 44.3g •Tuszcze nasycone 14.5g •Sól 3.8g •Węglowodany 260.2g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 15.8g






Czwartek 2024-03-07

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

W5p

Czwartek

Czwartek	
 Śniadanie •Energia 617.1kcal •Energia 2550KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 1.5g •Węglowodany 88g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.4g	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
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	120
 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: Biszkoty 50g (1,3,6)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-29):

•Energia 1937.9kcal •Energia 8070.2KJ •Białko 76.4g •Tłuszcz 43.1g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 3.3g •Węglowodany 316.1g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 17.9g



Piątek 2024-03-08
Dieta łatwostrawna z
ograniczeniem tłuszczu

W5p

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 624.3kcal •Energia 2568.3KJ •Białko 33.5g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.4g •Węglowodany 84.7g •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	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 (1,3,6,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-03-01):

•Energia 1798.5kcal •Energia 7441.2KJ •Białko 89.3g •Tłuszcz 49.1g •Tłuszcze nasycone 13.8g •Sól 3.2g •Węglowodany 252.6g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 17.3g






Sobota 2024-03-09

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

W5p

Sobota

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •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 •Energia 581kcal •Energia 2403.9KJ •Białko 21.2g •Tłuszcz 14.2g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.3g •Węglowodany 94.6g •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 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 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 - 2024-03-02):

•Energia 1658.7kcal •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 2024-03-10

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

W5p

Niedziela

Niedziela	
 Śniadanie •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	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
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	120
 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 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	Ilość g lub ml
• 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 - 2024-03-03):

•Energia 1837.2kcal •Energia 7945.4KJ •Białko 94.5g •Tłuszcz 43.3g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 3.8g •Węglowodany 287.8g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 15.1g



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 1836.1kcal •Energia 7666.9KJ •Białko 85.9g •Tłuszcz 43.2g •Tłuszcz nasycone 14g •Sól 3.8g •Węglowodany 281.2g •Cukry 15.9g •Błonnik pokarmowy 16.7g