







Poniedziałek 2024-03-04

Dieta podstawowa 2-3l

Dieta podstawowa 2-3l

Pd<6

## Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 451.3kcal •Energia 1886KJ •Białko 14.4g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 47.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.1g	
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Parówka drobiowa	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Mandarynki	50
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Kefir (7)	150
 <b>Obiad</b> •Energia 358.7kcal •Energia 1493.5KJ •Białko 15.5g •Tłuszcz 3.8g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.1g •Węglowodany 66.6g •Cukry 4.5g •Błonnik pokarmowy 3g	Ilość g lub ml
• Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Makaron z twarogiem (1,7)	125
• Kompot owocowy b/c	250
• Jabłka prażone	50
 <b>Kolacja</b> •Energia 326.6kcal •Energia 1367.9KJ •Białko 14.7g •Tłuszcz 12.5g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 40.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10

## Poniedziałek

• Herbata b/c	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

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





•Energia 1235.5kcal •Energia 5161.4KJ •Białko 54.1g •Tłuszcz 42.5g •Tłuszcze nasycone 20.3g •Sól 1.8g •Węglowodany 161.9g •Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 10.1g



Wtorek 2024-03-05  
Dieta podstawowa 2-3l  
Dieta podstawowa 2-3l

Pd<6

## Wtorek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 384.2kcal •Energia 1609.5KJ •Białko 16.6g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 40.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2g	
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek fromage 80g (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	50
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 43.8kcal •Energia 183.1KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10.6g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Jabłka	120
 <b>Obiad</b> •Energia 467.6kcal •Energia 1931.4KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 14g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.2g •Węglowodany 61.2g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 6g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	50
• Ziemniaki gotowane	100
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
 <b>Kolacja</b> •Energia 361.2kcal •Energia 1496.2KJ •Białko 10.3g •Tłuszcz 14.2g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 0.7g •Węglowodany 47.6g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10

## Wtorek

• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200

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





•Energia 1256.7kcal •Energia 5220.2KJ •Białko 52.1g •Tłuszcz 46.3g •Tłuszcze nasycone 17.1g •Sól 2.3g •Węglowodany 159.7g •Cukry 24.5g •Błonnik pokarmowy 11.3g



Środa 2024-03-06  
Dieta podstawowa 2-3l  
Dieta podstawowa 2-3l

Pd<6

## Środa

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 595.5kcal •Energia 2496.8KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 22.8g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 0.8g •Węglowodany 74.7g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 2.6g	
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	25
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek homogenizowany naturalny (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 51kcal •Energia 213.4KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 11.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Kiwi	100
 <b>Obiad</b> •Energia 713.3kcal •Energia 2961.3KJ •Białko 29.2g •Tłuszcz 15.2g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 116g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 12.2g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	250
• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym	125
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 477.7kcal •Energia 1995.4KJ •Białko 31.9g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 2.2g •Węglowodany 35.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2g	Ilość g lub ml

# Środa

• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-02-28):

•Energia 1837.5kcal •Energia 7666.8KJ •Białko 85.1g •Tłuszcz 61.7g •Tłuszcze nasycone 25.1g •Sól 3.3g •Węglowodany 238.4g •Cukry 22.4g •Błonnik pokarmowy 18.6g







Czwartek 2024-03-07

Dieta podstawowa 2-3l

Dieta podstawowa 2-3l

Pd<6

## Czwartek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 656.8kcal •Energia 2740.4KJ •Białko 21.6g •Tłuszcz 24.1g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 1.1g •Węglowodany 89g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.6g	
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta jajeczna (3,7)	50
• Ciasto drożdżowe (1,7)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
 <b>Obiad</b> •Energia 412.9kcal •Energia 1717.4KJ •Białko 15.2g •Tłuszcz 6.1g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 76.2g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	250
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	60
• Ryż biały gotowany	100
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 429.1kcal •Energia 1804KJ •Białko 16.3g •Tłuszcz 13.1g •Tłuszcze nasycone 6.5g •Sól 0.5g •Węglowodany 62.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40

# Czwartek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Biszkopty 50g (1,3,6)	50

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

•Energia 1562.8kcal •Energia 6528.9KJ •Białko 56.9g •Tłuszcz 46.2g •Tłuszcze nasycone 22g •Sól 2g •Węglowodany 238g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 12.4g









Piątek 2024-03-08  
Dieta podstawowa 2-3l  
Dieta podstawowa 2-3l

Pd<6

## Piątek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 661.7kcal •Energia 2759KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 34.5g •Tłuszcze nasycone 16.7g •Sól 1.6g •Węglowodany 57.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 16.9g	
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	60
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 46kcal •Energia 193KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.7g	Ilość g lub ml
• Mus owocowo-warzywny (szpinak, kiwi, cukinia)	100
 <b>Obiad</b> •Energia 354.6kcal •Energia 1458KJ •Białko 20.5g •Tłuszcz 10.8g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 0.3g •Węglowodany 44.4g •Cukry 1.1g •Błonnik pokarmowy 5.3g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Filet rybny z mintaja panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 350.8kcal •Energia 1448.9KJ •Białko 11.2g •Tłuszcz 14.2g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 0.6g •Węglowodany 43.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40

## Piątek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa (1,3,6,7)	200

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





•Energia 1413.1kcal •Energia 5858.9KJ •Białko 56.5g •Tłuszcz 59.6g •Tłuszcze nasycone 25.3g •Sól 2.6g •Węglowodany 155.4g •Cukry 21.1g •Błonnik pokarmowy 25.5g



Sobota 2024-03-09  
Dieta podstawowa 2-3l  
Dieta podstawowa 2-3l

Pd<6

## Sobota

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 412.8kcal •Energia 1728KJ •Białko 14.8g •Tłuszcz 20.8g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 1g •Węglowodany 41.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.4g	
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser żółty (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 406.8kcal •Energia 1719.6KJ •Białko 10.2g •Tłuszcz 8.3g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 74g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Bułka drożdżowa (1,3,7)	120
 <b>Obiad</b> •Energia 417.4kcal •Energia 1714.2KJ •Białko 14.4g •Tłuszcz 13.7g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 60.2g •Cukry 0.5g •Błonnik pokarmowy 6.8g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1)	150
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 392.1kcal •Energia 1647.3KJ •Białko 13.4g •Tłuszcz 15.6g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 49.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek fromage 80g (7)	40

## Sobota

• Herbata b/c	250
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-03-02):

•Energia 1629.2kcal •Energia 6809.1KJ •Białko 52.8g •Tłuszcz 58.3g •Tłuszcze nasycone 22.5g •Sól 3.3g •Węglowodany 225.4g •Cukry 10.6g •Błonnik pokarmowy 12.5g







Niedziela 2024-03-10

Dieta podstawowa 2-3l

Dieta podstawowa 2-3l

Pd<6

## Niedziela

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 684.5kcal •Energia 2876.1KJ •Białko 27.7g •Tłuszcz 28.7g •Tłuszcze nasycone 17.1g •Sól 0.6g •Węglowodany 80.4g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 3g	
• Chleb graham (1)	20
• Bułka wrocławska (1)	20
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Banany	120
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 54kcal •Energia 228KJ •Białko 2g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g	Ilość g lub ml
• Sok wieloowocowy 200ml	200
 <b>Obiad</b> •Energia 519.3kcal •Energia 2125.4KJ •Białko 31g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.2g •Węglowodany 49.8g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 5.1g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250
• Filet drobiowy gotowany	60
• Ziemniaki gotowane	100
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Surówka z kapusty czerwonej	100
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 350kcal •Energia 1755.6KJ •Białko 12.8g •Tłuszcz 12.8g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 62.9g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 2.3g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	40

# Niedziela

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (1,3,6,7,9,10)	40
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-03-03):

•Energia 1607.8kcal •Energia 6985.1KJ •Białko 73.5g •Tłuszcz 62.6g •Tłuszcz nasycone 26.7g •Sól 2.3g •Węglowodany 204.5g •Cukry 43.7g •Błonnik pokarmowy 12.7g



# Tabela alergenów

## Dieta podstawowa 2-3l

### Dieta podstawowa 2-3l

Pd<6

## 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 <sub>2</sub>
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 1506.1kcal •Energia 6318.6KJ •Białko 61.6g •Tłuszcz 53.9g •Tłuszcze nasycone 22.7g •Sól 2.5g •Węglowodany 197.6g •Cukry 22.2g •Błonnik pokarmowy 14.7g