Poniedziałek 2024-03-18

Dieta podstawowa 2-3l

Pd<6

Poniedziałek

Śniadanie •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	Ilość g lub ml
• 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
Drugie śniadanie •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
Obiad •Energia 392.7kcal •Energia 1622.3KJ •Białko 14.6g •Tłuszcz 8.8g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.1g •Węglowodany 63.6g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem *(1,7,9)*	250
• Makaron z twarogiem *(1,7)*	125
• Kompot owocowy b/c	250
• Jabłka prażone	50
Kolacja •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
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-03-11):
•Energia 1269.6kcal •Energia 5290.1KJ •Białko 53.2g •Tłuszcz 47.6g •Tłuszcze nasycone 20.7g •Sól 1.8g •Węglowodany 159g •Cukry 14.9g •Błonnik pokarmowy 9.3g

Wtorek 2024-03-19

Dieta podstawowa 2-3l

Pd<6

Wtorek

Śniadanie •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	Ilość g lub ml
• 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
Drugie śniadanie •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
Obiad •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
Kolacja •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 - 2024-03-12):
•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 2024-03-20

Dieta podstawowa 2-3l

Pd<6

Środa

Śniadanie •Energia 511.6kcal •Energia 2144.4KJ •Białko 20.9g •Tłuszcz 16g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 71.1g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 2.6g	Ilość g lub ml
• Chleb graham *(1)*	20
• Bułka wrocławska *(1)*	20
• Rogal maślany 50g *(1,3,7)*	25
• Masło ekstra 82% *(7)*	10
• Kawa zbożowa na mleku *(1,7)*	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką *(7)*	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
Drugie śniadanie •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
Obiad •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
Kolacja •Energia 465.4kcal •Energia 1944KJ •Białko 31.2g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 2.2g •Węglowodany 33.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g	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	50
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g *(7)*	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-03-13):

•Energia 1741.3kcal •Energia 7263.1KJ •Białko 82.1g •Tłuszcz 54.8g •Tłuszcze nasycone 20.3g •Sól 3.3g •Węglowodany 232.4g •Cukry 22.4g •Błonnik pokarmowy 18.1g

Czwartek 2024-03-21

Dieta podstawowa 2-3l

Pd<6

Czwartek

Śniadanie •Energia 652.8kcal •Energia 2723.1KJ •Białko 21.4g •Tłuszcz 24.1g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 1.1g •Węglowodany 88.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.5g	Ilość g lub ml
• 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	50
Drugie śniadanie •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
Obiad •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
Kolacja •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 - 2024-03-14):

•Energia 1558.8kcal •Energia 6511.6KJ •Białko 56.7g •Tłuszcz 46.2g •Tłuszcze nasycone 22g •Sól 2g •Węglowodany 237.2g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 12.3g

Piątek 2024-03-22

Dieta podstawowa 2-3l

Pd<6

Piątek

Śniadanie •Energia 612.3kcal •Energia 2553.4KJ •Białko 20.3g •Tłuszcz 31g •Tłuszcze nasycone 16.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 56.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 16.9g	Ilość g lub ml
• Chleb graham *(1)*	20
• Bułka wrocławska *(1)*	20
• Masło ekstra 82% *(7)*	10
• Kawa zbożowa na mleku *(1,7)*	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	40
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g *(5,7,11)*	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
Drugie śniadanie •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
Obiad •Energia 506.7kcal •Energia 2090.5KJ •Białko 22.3g •Tłuszcz 12.2g •Tłuszcze nasycone 1.2g •Sól 0.3g •Węglowodany 78.1g •Cukry 2.1g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa *(1,3,9)*	400
• Zupa zacierkowa *(1,3,9)*	250
• Filet rybny z mintaja panierowany smażony *(1,3,4)*	60
• Ziemniaki gotowane	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •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

Piątek	
• Bułka wrocławska *(1)*	40
• 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 - 2024-03-15):

•Energia 1515.8kcal •Energia 6285.7KJ •Białko 54.4g •Tłuszcz 57.5g •Tłuszcze nasycone 25.1g •Sól 2.3g •Węglowodany 188.4g •Cukry 22g •Błonnik pokarmowy 26.6g

Sobota 2024-03-23

Dieta podstawowa 2-3l

Pd<6

Sobota

Śniadanie •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	Ilość g lub ml
• 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
Drugie śniadanie •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
Obiad •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
Kolacja •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 - 2024-03-16):

•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 2024-03-24

Dieta podstawowa 2-3l

Pd<6

Niedziela

Śniadanie •Energia 581.1kcal •Energia 2441.4KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 0.7g •Węglowodany 80.6g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 3g	Ilość g lub ml
• Chleb graham *(1)*	20
• Bułka wrocławska *(1)*	20
• Masło ekstra 82% *(7)*	10
• Kawa zbożowa na mleku *(1,7)*	250
• Miód naturalny	25
• Twarożek z maślanką *(7)*	100
• Banany	120
Drugie śniadanie •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
Obiad •Energia 483kcal •Energia 1978.9KJ •Białko 32.1g •Tłuszcz 15.7g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 51.8g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 3.2g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem *(1,9)*	250
• Filet drobiowy gotowany	60
• Ziemniaki gotowane	100
• Sos pietruszkowy *(1,7)*	100
• Sałata zielona z maślanką *(7)*	100
• Kompot owocowy b/c	250
Kolacja •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 - 2024-03-17):
•Energia 1468.2kcal •Energia 6403.9KJ •Białko 75.1g •Tłuszcz 45.6g •Tłuszcze nasycone 19.1g •Sól 2.3g •Węglowodany 206.7g •Cukry 45.5g •Błonnik pokarmowy 10.9g

Tabela alergenów

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 (Amygdalus communis L), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), nerkowce (Anacardium occidentale), orzechy pekan (Carya illinoiesis/Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletia exelsa), pistacje (Pistacia vera), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (Macadamia ternifolia) 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 SO2
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 1491.4kcal •Energia 6254.8KJ •Białko 60.9g •Tłuszcz 50.9g •Tłuszcze nasycone 21g •Sól 2.5g •Węglowodany 201.3g •Cukry 22.7g •Błonnik pokarmowy 14.4g