







Poniedziałek 2024-03-18

Dieta podstawowa 4-9l

Pd>6

Poniedziałek

Poniedziałek	
 Śniadanie •Energia 646kcal •Energia 2696.9KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 34.8g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 2.2g •Węglowodany 63.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.5g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• 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 602.5kcal •Energia 2499.4KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 11.5g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.1g •Węglowodany 98.9g •Cukry 8.9g •Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)	250
• Makaron z twarogiem (1,7)	250
• Kompot owocowy b/c	250
• Jabłka prażone	50
 Kolacja •Energia 370.1kcal •Energia 1549.6KJ •Białko 16.3g •Tłuszcz 13g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 49.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10

Poniedziałek

• Herbata b/c	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok wielowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-03-11):

•Energia 1717.6kcal •Energia 7160KJ •Białko 74g •Tłuszcz 62.3g •Tłuszcze nasycone 25.9g •Sól 2.9g •Węglowodany 218.2g •Cukry 18.9g •Błonnik pokarmowy 12.2g







Wtorek 2024-03-19

Dieta podstawowa 4-9l

Pd>6

Wtorek

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 530.7kcal •Energia 2224KJ •Białko 27g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 2.4g •Węglowodany 53g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.9g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek fromage 80g (7)	80
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 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 689.4kcal •Energia 2846.7KJ •Białko 42g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.3g •Węglowodany 87.1g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 7.6g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
 Kolacja •Energia 473.7kcal •Energia 1962KJ •Białko 21.1g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 58.5g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 2.3g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10

Wtorek

• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Twarożek z rzodkiewką (7)	50
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-03-12):

•Energia 1737.7kcal •Energia 7215.9KJ •Białko 90.5g •Tłuszcz 60.9g •Tłuszcze nasycone 19.1g •Sól 3.6g •Węglowodany 209.1g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 14.6g







Środa 2024-03-20

Dieta podstawowa 4-9l

Pd>6

Środa

Środa	
 Śniadanie •Energia 647.4kcal •Energia 2712.8KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 18.7g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.1g •Węglowodany 86.8g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• 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)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 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 505.8kcal •Energia 2113.5KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 2.3g •Węglowodany 41.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.7g	Ilość g lub ml





Środa

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

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

•Energia 1917.5kcal •Energia 8001KJ •Białko 95.4g •Tłuszcz 58.2g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 3.7g •Węglowodany 256.4g •Cukry 22.4g •Błonnik pokarmowy 20.5g

Czwartek

Czwartek		Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 776.8kcal •Energia 3227.3KJ •Białko 28.9g •Tłuszcz 28.6g •Tłuszcze nasycone 13.4g •Sól 1.5g •Węglowodany 101g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.4g		
•	Chleb graham (1)	30
•	Bułka wrocławska (1)	30
•	Masło ekstra 82% (7)	10
•	Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
•	Pasta jajeczna (3,7)	100
•	Ciasto drożdżowe (1,7)	100
•	Sałata zielona	10
•	Ogórek zielony świeży	90
 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 658.8kcal •Energia 2746.6KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 8.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 122.4g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 9.5g		Ilość g lub ml
•	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
•	Potrąwka 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 •Energia 492.2kcal •Energia 2068.8KJ •Białko 21.5g •Tłuszcz 14g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 71.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.6g		Ilość g lub ml
•	Bułka wrocławska (1)	50





Czwartek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Biszkopty 50g (1,3,6)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-03-14):

•Energia 1991.9kcal •Energia 8309.7KJ •Białko 80.2g •Tłuszcz 54.1g •Tłuszcze nasycone 24.1g •Sól 2.7g •Węglowodany 305.1g •Cukry 21.8g •Błonnik pokarmowy 16.6g

Piątek

Piątek		Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 728.5kcal •Energia 3039.2KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 35.1g •Tłuszcze nasycone 16.9g •Sól 1.9g •Węglowodany 70.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 18.2g		
•	Chleb graham (1)	30
•	Bułka wrocławska (1)	30
•	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	90
 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 596.7kcal •Energia 2458.6KJ •Białko 27g •Tłuszcz 14.6g •Tłuszcze nasycone 1.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 90.2g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 7.3g		Ilość g lub ml
•	Zupa zacierkowa (1,3,9)	250
•	Filet rybny z mintaja panierowany smażony (1,3,4)	100
•	Ziemniaki gotowane	250
•	Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
•	Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 413.8kcal •Energia 1713.7KJ •Białko 16.5g •Tłuszcz 15.2g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 0.8g •Węglowodany 52.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.2g		Ilość g lub ml
•	Bułka wrocławska (1)	50





Piątek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa (1,3,6,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-03-15):

•Energia 1785kcal •Energia 7404.5KJ •Białko 70.8g •Tłuszcz 64.9g •Tłuszcze nasycone 25.3g •Sól 3g •Węglowodany 223.4g •Cukry 20.8g •Błonnik pokarmowy 29.4g

Sobota

Sobota		Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 591.4kcal •Energia 2475.5KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 26.3g •Tłuszcze nasycone 15.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 65.5g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 5.4g		
•	Chleb graham (1)	30
•	Bułka wrocławska (1)	30
•	Masło ekstra 82% (7)	15
•	Ser żółty (7)	40
•	Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
•	Sałata zielona	10
•	Pomidor	90
•	Jabłka	120
 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 551.1kcal •Energia 2265.4KJ •Białko 18.6g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.3g •Węglowodany 78.8g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 8.9g		Ilość g lub ml
•	Zupa ziemniaczana (1,7,9)	250
•	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
•	Kalafior gotowany na parze	100
•	Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 492.4kcal •Energia 2040.1KJ •Białko 13.7g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 1.9g •Węglowodany 60.1g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 3.1g		Ilość g lub ml
•	Bułka wrocławska (1)	50
•	Masło ekstra 82% (7)	10

Sobota

• Herbata b/c	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-03-16):

•Energia 2041.8kcal •Energia 8500.6KJ •Białko 66.2g •Tłuszcz 75.2g •Tłuszcze nasycone 27.1g •Sól 4.7g •Węglowodany 278.4g •Cukry 23.3g •Błonnik pokarmowy 19.6g






Niedziela 2024-03-24

Dieta podstawowa 4-9l

Pd>6

Niedziela

Niedziela	
 Śniadanie •Energia 664.5kcal •Energia 2791KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 0.9g •Węglowodany 97.1g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 4.9g	Ilość g lub ml
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• 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 733.9kcal •Energia 3000.5KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 26.4g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 87.5g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 5.5g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	250
• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Sałata zielona z maślanką (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250

Niedziela



Kolacja

•Energia 498kcal •Energia 2377KJ •Białko 22.3g •Tłuszcz 21.9g •Tłuszcze nasycone 8g •Sól 0.6g •Węglowodany 70.3g •Cukry 12g
•Błonnik pokarmowy 2.6g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser topiony (7)	20
• Herbata b/c	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-03-17):

•Energia 1950.3kcal •Energia 8396.4KJ •Białko 90.9g •Tłuszcz 66.1g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 1.9g •Węglowodany 266.3g •Cukry 45.6g •Błonnik pokarmowy 15.4g



Tabela alergenów

Dieta podstawowa 4-9l

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 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 1877.4kcal •Energia 7855.4KJ •Białko 81.1g •Tłuszcz 63.1g •Tłuszcze nasycone 23.5g •Sól 3.2g •Węglowodany 251g •Cukry 25.4g •Błonnik pokarmowy 18.3g