







Poniedziałek 2024-02-19

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 559kcal •Energia 2336.9KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 6.4g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.1g •Węglowodany 100.4g •Cukry 8.5g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml
• Zupa brokułowa z ziemniakami (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
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok wielowocowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-02-19):

•Energia 1674kcal •Energia 6997.4KJ •Białko 74.9g •Tłuszcz 57.2g •Tłuszcze nasycone 25.5g •Sól 2.9g •Węglowodany 219.7g •Cukry 18.5g •Błonnik pokarmowy 12.9g







Wtorek 2024-02-20

Dieta podstawowa 4-9l

Pd>6

Wtorek

	Ilość g lub ml
 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	
• 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 0.5g •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 (1,7,9)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
 Kolacja •Energia 473.7kcal •Energia 1962KJ •Białko 21.1g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1g •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 (C) (7)	50
• Pomidor	90
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200

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

•Energia 1737.7kcal •Energia 7215.9KJ •Białko 90.5g •Tłuszcz 60.9g •Tłuszcze nasycone 19.1g •Sól 4g •Węglowodany 209.1g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 14.6g







Środa 2024-02-21

Dieta podstawowa 4-9l

Pd>6

Środa

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 750.8kcal •Energia 3147.5KJ •Białko 32.7g •Tłuszcz 31g •Tłuszcze nasycone 17.2g •Sól 1g •Węglowodany 86.6g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 3.9g	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	25
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• 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 703.8kcal •Energia 2927.5KJ •Białko 29.2g •Tłuszcz 15.2g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 114.5g •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 - 2024-02-21):

•Energia 2011.3kcal •Energia 8401.9KJ •Białko 94.9g •Tłuszcz 70.4g •Tłuszcze nasycone 29.1g •Sól 3.9g •Węglowodany 254.7g •Cukry 22.4g •Błonnik pokarmowy 20.5g







Czwartek 2024-02-22

Dieta podstawowa 4-9l

Pd>6

Czwartek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 559.2kcal •Energia 2314.7KJ •Białko 22g •Tłuszcz 20.8g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.3g •Węglowodany 71.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.2g	
• 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
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Banany	120
 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 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	Ilość g lub ml
• 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 •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: Biszkoty 50g (1,3,6)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-22):

•Energia 1764.7kcal •Energia 7363.4KJ •Białko 73.3g •Tłuszcz 46.3g •Tłuszcze nasycone 20.7g •Sól 2.5g •Węglowodany 273.7g •Cukry 21.8g •Błonnik pokarmowy 16.3g







Piątek 2024-02-23

Dieta podstawowa 4-9l

Pd>6

Piątek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 731.9kcal •Energia 3056.3KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 30.4g •Tłuszcze nasycone 19.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 73.6g •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
• Twarożek ze szczypiorkiem (7)	100
• 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 602.1kcal •Energia 2470.2KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.5g •Węglowodany 80.2g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	250
• Filet rybny z mintaja panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Sałatka z buraczków gotowanych	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 453.8kcal •Energia 1880.5KJ •Białko 15.6g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 0.8g •Węglowodany 52.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50

Piątek

• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser topiony (7)	20
• Herbata b/c	250
• 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 - 2024-02-23):

•Energia 1833.9kcal •Energia 7599.9KJ •Białko 75.7g •Tłuszcz 71.4g •Tłuszcze nasycone 28.9g •Sól 2.4g •Węglowodany 216.2g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 29.5g







Sobota 2024-02-24

Dieta podstawowa 4-9l

Pd>6

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 541.6kcal •Energia 2231.6KJ •Białko 18.6g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.3g •Węglowodany 77.4g •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 515.4kcal •Energia 2163.4KJ •Białko 22.9g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 2.2g •Węglowodany 57.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.5g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	50
• Masło ekstra 82% (7)	10

Sobota

• Serek fromage 80g (7)	80
• Herbata b/c	250
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

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

•Energia 2055.2kcal •Energia 8590.1KJ •Białko 75.3g •Tłuszcz 74.6g •Tłuszcze nasycone 25.9g •Sól 5g •Węglowodany 274.4g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 18g






Niedziela 2024-02-25

Dieta podstawowa 4-9l

Pd>6

Niedziela

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 767.9kcal •Energia 3225.7KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 29.5g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 0.8g •Węglowodany 96.9g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 4.9g	
• Chleb graham (1)	30
• Bułka wrocławska (1)	30
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• 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 760.6kcal •Energia 3113.2KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 31.1g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 0.6g •Węglowodany 84.1g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 7.4g	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 (1,7,9)	100
• Surówka z kapusty czerwonej	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
• Połędwica 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 - 2024-02-25):

•Energia 2080.4kcal •Energia 8943.8KJ •Białko 89.3g •Tłuszcz 83.1g •Tłuszcze nasycone 29g •Sól 2g •Węglowodany 262.7g •Cukry 43.8g •Błonnik pokarmowy 17.3g



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 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 1879.6kcal •Energia 7873.2KJ •Białko 82g •Tłuszcz 66.3g •Tłuszcz nasycone 25.5g •Sól 3.2g •Węglowodany 244.4g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 18.5g