



Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 837.6kcal •Energia 3486.8KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 26.7g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 119.8g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.5g

	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Biskopki (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Obiad

•Energia 554.3kcal •Energia 2318.5KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 10.2g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0.2g •Węglowodany 83g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 8.2g

	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Ziemniaki gotowane	200
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Podudzie z kurczaka (pałka)	100

Kolacja

•Energia 681.3kcal •Energia 2628.4KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 94.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.7g

	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu (3,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-22):

•Energia 2073.2kcal •Energia 8433.7KJ •Białko 91g •Tłuszcz 58.4g •Tłuszcze nasycone 16.8g •Sól 3.4g •Węglowodany 297.1g •Cukry 14.8g •Błonnik pokarmowy 15.4g



Wtorek 2024-04-23

W5p

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

Wtorek

Śniadanie

•Energia 706.9kcal •Energia 2950.5KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 101.7g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 5.5g

	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150

Obiad

•Energia 575.4kcal •Energia 2386KJ •Białko 39.4g •Tłuszcz 12.4g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 77.9g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.4g

	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 551.7kcal •Energia 2179.2KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 13.4g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 3g •Węglowodany 75.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g

	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10

Wtorek

• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-23):

•Energia 1834kcal •Energia 7515.7KJ •Białko 98.8g •Tłuszcz 44.5g •Tłuszcze nasycone 14.8g •Sól 4.7g •Węglowodany 255.4g •Cukry 22.6g •Błonnik pokarmowy 16.8g






Środa 2024-04-24

W5p

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

Środa

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 644.3kcal •Energia 2693.3KJ •Białko 22.1g •Tłuszcz 12.6g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 112.7g •Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 4.8g	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Paprykarz rybny (mintaj) bez tłuszczu (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	100
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem	200
 Obiad •Energia 646.4kcal •Energia 2694.1KJ •Białko 28.5g •Tłuszcz 16g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.3g •Węglowodany 98g •Cukry 13.6g •Błonnik pokarmowy 3.8g	Ilość g lub ml
• Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7)	220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 619.3kcal •Energia 2558.9KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 86.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.8g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250

Środa

• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu (3,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-24):

•Energia 1910kcal •Energia 7946.4KJ •Białko 73.7g •Tłuszcz 48.1g •Tłuszcze nasycone 16.1g •Sól 3.1g •Węglowodany 297.6g •Cukry 26.6g •Błonnik pokarmowy 13.5g



Czwartek 2024-04-25

W5p

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

Czwartek

Śniadanie

•Energia 671.6kcal •Energia 2806.1KJ •Białko 35.5g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 91.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.1g

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kefir (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Obiad

•Energia 743.4kcal •Energia 3067.1KJ •Białko 46.3g •Tłuszcz 31.2g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 0.4g •Węglowodany 73.3g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 7.1g

• Zupa selerowa z makaronem (1,7,9)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Buraki gotowane tarte	100

Kolacja

•Energia 637.2kcal •Energia 2661.1KJ •Białko 32.5g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 2.9g •Węglowodany 90.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g

Czwartek

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Herbata bez cukru	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-25):

•Energia 2052.2kcal •Energia 8534.3KJ •Białko 114.3g •Tłuszcz 67.3g •Tłuszcze nasycone 19.3g •Sól 4.6g •Węglowodany 254.7g
•Cukry 10.6g •Błonnik pokarmowy 15.9g



Piątek 2024-04-26

W5p

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

Piątek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 696.2kcal •Energia 2916KJ •Białko 29.8g •Tłuszcz 17.6g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 2.4g •Węglowodany 105.6g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 3g	
• Rogal maślany 50g (1,3,7)	25
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Miód naturalny	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 674.9kcal •Energia 2773.6KJ •Białko 31g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.5g •Węglowodany 87.1g •Cukry 5.4g •Błonnik pokarmowy 9.5g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200

Piątek

• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 640.3kcal •Energia 2648.9KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 93.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu (3,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-26):

•Energia 2011.4kcal •Energia 8338.6KJ •Białko 84g •Tłuszcz 59.7g •Tłuszcze nasycone 16.8g •Sól 4.4g •Węglowodany 285.9g •Cukry 25.3g •Błonnik pokarmowy 15.8g





Sobota 2024-04-27


W5p

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

Sobota

 Śniadanie •Energia 522.2kcal •Energia 2183.8KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 13.4g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 79.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 814.3kcal •Energia 3365.6KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 110.4g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml

Sobota

• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Makaron z sosem bolońskim (1,9)	350
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 647.2kcal •Energia 2994.9KJ •Białko 32.5g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 109.6g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 4.5g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-27):

•Energia 1983.8kcal •Energia 8544.3KJ •Białko 88.5g •Tłuszcz 60.1g •Tłuszcze nasycone 15.6g •Sól 2.8g •Węglowodany 299.3g
•Cukry 15.3g •Błonnik pokarmowy 19.1g




Niedziela 2024-04-28

W5p

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

Niedziela

 Śniadanie •Energia 620.3kcal •Energia 2562.5KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 19.3g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 89.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.5g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu (3,7)	100
• Dżem truskawkowy	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Niedziela

Obiad

•Energia 762.2kcal •Energia 3157.3KJ •Białko 46g •Tłuszcz 34.1g •Tłuszcze nasycone 6.7g •Sól 0.1g •Węglowodany 70.6g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.4g

	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udko z kurczaka gotowane (1,5,7,8,9,10)	250
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 560.7kcal •Energia 2342.7KJ •Białko 28.1g •Tłuszcz 12.8g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 77.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.2g

	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-28):

•Energia 1943.2kcal •Energia 8062.5KJ •Białko 96.6g •Tłuszcz 66.2g •Tłuszcze nasycone 20.3g •Sól 3g •Węglowodany 237.6g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 13.1g



Tabela alergenów

W5p

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

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

Tabela Alergenów

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 porcję w jadłospisie:

•Energia 1972.5kcal •Energia 8196.5KJ •Białko 92.4g •Tłuszcz 57.8g •Tłuszcz nasycone 17.1g •Sól 3.7g •Węglowodany 275.4g •Cukry 16.6g •Błonnik pokarmowy 15.7g