



Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 786.5kcal •Energia 3276.1KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 35.9g •Tłuszcze nasycone 13.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 91.6g
•Cukry 13.5g •Błonnik pokarmowy 3.9g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Mandarynki	50

Obiad

•Energia 667kcal •Energia 2775.9KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 101.2g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 8.6g

Ilość g lub ml

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Risotto mięsno-jarzynowe (7,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 707.2kcal •Energia 2964.9KJ •Białko 28.4g •Tłuszcz 15.9g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 2.2g •Węglowodany 113.6g
•Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 3.2g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Miód naturalny	25
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-29):

•Energia 2160.6kcal •Energia 9017KJ •Białko 78.7g •Tłuszcz 71.3g •Tłuszcze nasycone 23.6g •Sól 5.4g •Węglowodany 306.4g •Cukry 34.2g •Błonnik pokarmowy 15.6g



Wtorek 2024-04-30

W5p

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

Wtorek

Śniadanie

•Energia 728.4kcal •Energia 3040.7KJ •Białko 28.5g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 6.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 117.2g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 4.3g

	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Jogurt owocowy (7)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz rybny (mintaj) bez tłuszczu (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Obiad

•Energia 783.5kcal •Energia 3251.8KJ •Białko 33.5g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 0.8g •Węglowodany 103.3g •Cukry 2g •Błonnik pokarmowy 9.1g

	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos szpinakowy (1,7)	100
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 622.2kcal •Energia 2570.5KJ •Białko 22.4g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 89.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 3.3g

	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

Wtorek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-30):

•Energia 2134.1kcal •Energia 8863KJ •Białko 84.4g •Tłuszcz 63.7g •Tłuszcze nasycone 21.1g •Sól 3.8g •Węglowodany 310.2g •Cukry 17.9g •Błonnik pokarmowy 16.7g





Środa 2024-05-01

W5p

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

Środa

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 739.1kcal •Energia 3092.8KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 117.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6g	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek z maślanką chudy (7)	100
• Dżem brzoskwiniowy	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 868.8kcal •Energia 3607KJ •Białko 54.4g •Tłuszcz 28.5g •Tłuszcze nasycone 5g •Sól 0.5g •Węglowodany 105.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.2g	
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	450
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Buraki gotowane tarte	100

Środa

Kolacja

•Energia 592.2kcal •Energia 2474.7KJ •Białko 38.3g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 2.2g •Węglowodany 72.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.2g

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-01):

•Energia 2200.1kcal •Energia 9174.6KJ •Białko 128.1g •Tłuszcz 60.9g •Tłuszcze nasycone 19g •Sól 4.1g •Węglowodany 295.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 20.4g



Czwartek 2024-05-02

W5p

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

Czwartek

Śniadanie

•Energia 817.6kcal •Energia 3391.4KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 119.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.6g

	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu (3,7)	100
• Biszkopty (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Obiad

•Energia 855.3kcal •Energia 3567.3KJ •Białko 24g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.6g •Węglowodany 137.4g •Cukry 11.9g •Błonnik pokarmowy 3.9g

	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Makaron z twarogiem (1,4,7,8)	350

Czwartek

• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100
 Kolacja •Energia 543.7kcal •Energia 2276.2KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 13.1g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 84.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.8g	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
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-02):

•Energia 2216.7kcal •Energia 9234.9KJ •Białko 77.3g •Tłuszcz 61.6g •Tłuszcze nasycone 16g •Sól 3.5g •Węglowodany 341.9g •Cukry 21.9g •Błonnik pokarmowy 12.2g





Piątek 2024-05-03

W5p

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

Piątek

 Śniadanie •Energia 666.8kcal •Energia 2786.1KJ •Białko 36.5g •Tłuszcz 15g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 98.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.5g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Twaróg chudy (7)	100
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 543.8kcal •Energia 2253.9KJ •Białko 29.6g •Tłuszcz 13.9g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.5g •Węglowodany 77.2g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml

Piątek

• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 611.8kcal •Energia 2523.1KJ •Białko 23.3g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 85.9g •Cukry 10g •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: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-03):

•Energia 1822.3kcal •Energia 7563.2KJ •Białko 89.5g •Tłuszcz 48.1g •Tłuszcze nasycone 16g •Sól 3.4g •Węglowodany 261.2g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 15.9g




Sobota 2024-05-04



W5p

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

Sobota

 Śniadanie •Energia 631kcal •Energia 2636.2KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 6.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 98.2g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 5.4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10

Sobota

• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 Obiad •Energia 586.1kcal •Energia 2434.4KJ •Białko 29.1g •Tłuszcz 27.7g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 0.2g •Węglowodany 64.5g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)	150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 551kcal •Energia 2173.7KJ •Białko 21.4g •Tłuszcz 13.8g •Tłuszcze nasycone 5.1g •Sól 4.3g •Węglowodany 79.1g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 6.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z wędliny z warzywami bez tłuszczu (6,7,9)	100
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-05-04):

•Energia 1768.1kcal •Energia 7244.3KJ •Białko 76.9g •Tłuszcz 57.3g •Tłuszcze nasycone 15.1g •Sól 5.8g •Węglowodany 241.8g
•Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 19.2g




Niedziela 2024-05-05

W5p

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

Niedziela

 Śniadanie •Energia 822.3kcal •Energia 3445.6KJ •Białko 35.2g •Tłuszcz 18.1g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 129.9g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10

Niedziela

• Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany	200
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 674.1kcal •Energia 2783.6KJ •Białko 43.3g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 83.1g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.7g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos ziołowy (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 585.3kcal •Energia 2736.4KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 15g •Tłuszcze nasycone 4.8g •Sól 1.2g •Węglowodany 105.1g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 4.4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-05-05):

•Energia 2081.7kcal •Energia 8965.6KJ •Białko 103.8g •Tłuszcz 52.5g •Tłuszcze nasycone 16.1g •Sól 2.9g •Węglowodany 318.1g
•Cukry 42.7g •Błonnik pokarmowy 14.2g



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
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 2054.8kcal •Energia 8580.4KJ •Białko 91.2g •Tłuszcz 59.3g •Tłuszcz nasycone 18.1g •Sól 4.1g •Węglowodany 296.4g •Cukry 25.2g •Błonnik pokarmowy 16.3g