



Poniedziałek



Śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 929.2kcal •Energia 3843.2KJ •Białko 26g •Tłuszcz 46.4g •Tłuszcze nasycone 14.1g •Sól 2.7g •Węglowodany 103.4g
•Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 6.2g

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 10 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Parówka drobiowa | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Cukinia gotowana na parze | 100 |
| • Jabłko pieczone 1 szt. | 200 |



Obiad

Ilość g lub ml

•Energia 650.1kcal •Energia 2711.7KJ •Białko 23.7g •Tłuszcz 10.6g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 119.6g
•Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 11.7g

- | | |
|--|-----|
| • Zupa ziemniaczana (1,7,9) | 300 |
| • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek (1,9) | 250 |
| • Ryż biały gotowany | 200 |
| • Surówka z marchwi | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

Ilość g lub ml

•Energia 584.1kcal •Energia 2444.7KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 91.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.2g

- | | |
|--|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka | 60 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml | 200 |

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2025-01-20):

•Energia 2163.4kcal •Energia 8999.6KJ •Białko 73.4g •Tłuszcz 71.3g •Tłuszcze nasycone 20.5g •Sól 4.3g •Węglowodany 314.3g •Cukry 29.5g •Błonnik pokarmowy 21g



Wtorek 2025-01-21

W5p

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 768.5kcal •Energia 3207.8KJ •Białko 35.1g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 114.2g
•Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 4g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	50
• Buraki	100



Obiad

•Energia 621.7kcal •Energia 2575.6KJ •Białko 42.1g •Tłuszcz 13.9g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 83.6g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 7g

Ilość g lub ml

• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 612.9kcal •Energia 2531.4KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 19.3g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 87.3g •Cukry 2.2g •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: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Wtorek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2025-01-21):

•Energia 2003kcal •Energia 8314.8KJ •Białko 99.7g •Tłuszcz 52.7g •Tłuszcze nasycone 17.8g •Sól 3.3g •Węglowodany 285.1g •Cukry 36.3g •Błonnik pokarmowy 14.7g



Środa 2025-01-22

W5p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 720.8kcal •Energia 2982.1KJ •Białko 29.6g •Tłuszcz 27.1g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 95.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.9g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Jogurt naturalny (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta rybno-jarzynowa z miruną (4,9)	100
• Roszponka	10
• Cukinia gotowana na parze	100



Obiad

•Energia 691.9kcal •Energia 2886.7KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 108.7g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 4.4g

Ilość g lub ml

• Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9)	300
• Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8)	250
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100



Kolacja

•Energia 667.8kcal •Energia 2790.1KJ •Białko 30.2g •Tłuszcz 15.9g •Tłuszcze nasycone 5g •Sól 3.6g •Węglowodany 105.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.1g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml (9)	300
• Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9)	150

Środa

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2025-01-22):

•Energia 2080.5kcal •Energia 8659KJ •Białko 82.4g •Tłuszcz 63.2g •Tłuszcze nasycone 15.4g •Sól 5.6g •Węglowodany 309.2g •Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 17.4g



Czwartek 2025-01-23

W5p

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

Czwartek



Śniadanie

•Energia 771.3kcal •Energia 3156.8KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 33.2g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 1.7g •Węglowodany 87.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.3g

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 (3,7) | 120 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 100 |



Obiad

•Energia 688.3kcal •Energia 2861.9KJ •Białko 27.6g •Tłuszcz 16.9g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 109.6g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 8.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1,9) | 300 |
| • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany (1,3) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Sos jasny (1) | 100 |
| • Bukiet jarzyn gotowany na parze (9) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 512.6kcal •Energia 2144.2KJ •Białko 22.7g •Tłuszcz 12.2g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 2.4g •Węglowodany 78.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Wędlina Kurczak Gotowany | 60 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g | 100 |

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2025-01-23):

•Energia 1972.2kcal •Energia 8162.9KJ •Białko 79.1g •Tłuszcz 62.2g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 4.7g •Węglowodany 275.4g •Cukry 14.1g •Błonnik pokarmowy 17.1g



Piątek 2025-01-24

W5p

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

Piątek



Śniadanie

•Energia 580.7kcal •Energia 2422.1KJ •Białko 18.8g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 2.1g •Węglowodany 87.5g •Cukry 10.4g •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
• Pasztet drobiowy (1,6,9)	50
• Roszponka	10
• Buraki	100



Obiad

•Energia 464.3kcal •Energia 1933.1KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 7.7g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 72g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 5.1g

Ilość g lub ml

• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałata zielona z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 628.4kcal •Energia 2622.6KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 17.1g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.3g •Węglowodany 87.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.2g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretki owocowa	200

Piątek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2025-01-24):

•Energia 1673.4kcal •Energia 6977.7KJ •Białko 79.4g •Tłuszcz 42.8g •Tłuszcze nasycone 17.2g •Sól 3.8g •Węglowodany 247.1g •Cukry 21.3g •Błonnik pokarmowy 12.1g



Sobota 2025-01-25

W5p

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

Sobota



Śniadanie

•Energia 811.9kcal •Energia 3334.4KJ •Białko 22.9g •Tłuszcz 36g •Tłuszcze nasycone 8g •Sól 2.6g •Węglowodany 99.9g •Cukry 24g •Błonnik pokarmowy 7.1g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Roszponka	10
• Cukinia gotowana na parze	100
• Jabłko pieczone 1 szt.	150



Obiad

•Energia 602.6kcal •Energia 2489.4KJ •Białko 20.1g •Tłuszcz 20.7g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.3g •Węglowodany 86.9g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 10.2g

Ilość g lub ml

• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 540.2kcal •Energia 2127.2KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 13.7g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 3.8g •Węglowodany 77.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	60
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Sobota

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2025-01-25):

•Energia 1954.6kcal •Energia 7950.9KJ •Białko 62.2g •Tłuszcz 70.5g •Tłuszcze nasycone 16.4g •Sól 6.7g •Węglowodany 264g •Cukry 26.3g •Błonnik pokarmowy 22.2g



Niedziela 2025-01-26

W5p

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

Niedziela



Śniadanie

•Energia 810.9kcal •Energia 3398KJ •Białko 34.7g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 125g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 2g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 10 |
| • Ser twarogowy mielony (7) | 100 |
| • Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany | 200 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Miód naturalny | 25 |
| • Sałata zielona | 10 |



Obiad

•Energia 698.1kcal •Energia 2890.6KJ •Białko 48.9g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 73.3g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa rosół z makaronem (1,9) | 300 |
| • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Bukiet warzyw gotowanych na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 558kcal •Energia 2326.7KJ •Białko 20.7g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 79.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 10 |
| • Serek z twarogu śmietankowego 17g (7) | 17 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka | 40 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Cytryny | 10 |
| • Pomidor | 90 |

Niedziela

• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100
--	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2025-01-26):
•Energia 2067kcal •Energia 8615.4KJ •Białko 104.3g •Tłuszcz 62.3g •Tłuszcze nasycone 16.7g •Sól 2.9g •Węglowodany 277.5g •Cukry 30.8g •Błonnik pokarmowy 13.3g



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 posiłek w jadłospisie:

•Energia 1987.7kcal •Energia 8240KJ •Białko 82.9g •Tłuszcz 60.7g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 4.5g •Węglowodany 281.8g •Cukry 24.2g •Błonnik pokarmowy 16.8g