



Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 719.1kcal •Energia 2983.6KJ •Białko 27.2g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 1.5g •Węglowodany 98.1g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 4.9g	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
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Kiwi	100
 Obiad •Energia 541.4kcal •Energia 2236.1KJ •Białko 19.5g •Tłuszcz 12.8g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 89.1g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
 Kolacja •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	Ilość g lub ml
• 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 - 2024-12-23):

•Energia 1844.6kcal •Energia 7664.4KJ •Białko 70.3g •Tłuszcz 52.1g •Tłuszcze nasycone 15.5g •Sól 2.9g •Węglowodany 278.5g •Cukry 20.6g •Błonnik pokarmowy 15.6g



Wtorek

 Śniadanie •Energia 851.2kcal •Energia 3525KJ •Białko 35.1g •Tłuszcz 29.6g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 1.4g •Węglowodany 110.7g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 3.5g	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
• Cukinia gotowana na parze	100
 Obiad •Energia 377.4kcal •Energia 1575.9KJ •Białko 10.6g •Tłuszcz 8g •Tłuszcze nasycone 1g •Sól 0.7g •Węglowodany 66.4g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70
 Kolacja •Energia 692.4kcal •Energia 2866KJ •Białko 30g •Tłuszcz 17.5g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 107.1g •Cukry 18.3g •Błonnik pokarmowy 11.2g	Ilość g lub ml
• Kompot owocowy bez cukru	200
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Posiłek nocny: mandarynki 150g	150
Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-12-24): •Energia 1921kcal •Energia 7966.8KJ •Białko 75.7g •Tłuszcz 55.1g •Tłuszcze nasycone 12.3g •Sól 2.6g •Węglowodany 284.2g •Cukry 52.6g •Błonnik pokarmowy 19g	



Środa 2024-12-25

W5p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 667.8kcal •Energia 2787.5KJ •Białko 31.5g •Tłuszcz 23.1g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 2.1g •Węglowodany 84.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.1g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Serek fromage 80g (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	40
• Pomidor	90
• Roszponka	10



Obiad

•Energia 624.3kcal •Energia 2617KJ •Białko 38.5g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 0.7g •Węglowodany 82.6g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.8g

Ilość g lub ml

• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) (1)	250
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



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 - 2024-12-25):

•Energia 1960kcal •Energia 8194.7KJ •Białko 100.3g •Tłuszcz 56.1g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 6.4g •Węglowodany 272.2g •Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 17.9g



Czwartek	
Śniadanie •Energia 831.2kcal •Energia 3406.5KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 37.3g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 2.4g •Węglowodany 89.2g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 3.4g	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
• Pasztet drobiowy (1,6,9)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Obiad •Energia 657.7kcal •Energia 2723.1KJ •Białko 45.3g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 67.9g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 713.7kcal •Energia 2971.5KJ •Białko 22.1g •Tłuszcz 33.4g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 2.5g •Węglowodany 81.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Parówka drobiowa	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-12-26):

•Energia 2202.6kcal •Energia 9101.1KJ •Białko 100g •Tłuszcz 95.5g •Tłuszcze nasycone 27.2g •Sól 5.4g •Węglowodany 239g •Cukry 15.4g •Błonnik pokarmowy 15.2g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 751.4kcal •Energia 3107.6KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 33.6g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 2.8g •Węglowodany 84.8g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Serek fromage 80g (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet drobiowy (1,6,9)	50
• Roszponka	10
• Cukinia gotowana na parze	100
 Obiad •Energia 630.5kcal •Energia 2636.4KJ •Białko 30.8g •Tłuszcz 5.9g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.1g •Węglowodany 116.6g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany (1,7)	250
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100
 Kolacja •Energia 524.7kcal •Energia 2188.4KJ •Białko 17.4g •Tłuszcz 13.1g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 2g •Węglowodany 85.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.2g	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
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-12-27):

•Energia 1906.5kcal •Energia 7932.5KJ •Białko 75.4g •Tłuszcz 52.6g •Tłuszcze nasycone 16.9g •Sól 5g •Węglowodany 286.5g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 10.8g



Sobota	
Śniadanie •Energia 725.3kcal •Energia 3000.8KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 26.1g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 2.6g •Węglowodany 101.5g •Cukry 24g •Błonnik pokarmowy 7g	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
• Pomidor	90
• Roszponka	10
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
Obiad •Energia 607.2kcal •Energia 2508.2KJ •Białko 20.1g •Tłuszcz 19.9g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 89.5g •Cukry 2.6g •Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami (1,9)	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 544kcal •Energia 2143.6KJ •Białko 18.8g •Tłuszcz 13.6g •Tłuszcze nasycone 5.1g •Sól 3.9g •Węglowodany 79.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.6g	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
• Sałata zielona	10
• Buraki	100
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Sobota

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-12-28):

•Energia 1876.5kcal •Energia 7652.6KJ •Białko 62.1g •Tłuszcz 59.7g •Tłuszcze nasycone 15.3g •Sól 6.8g •Węglowodany 270.1g •Cukry 26.6g •Błonnik pokarmowy 22.2g



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 583kcal •Energia 2412.1KJ •Białko 41.2g •Tłuszcz 13.4g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 0.3g •Węglowodany 75.9g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.5g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	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 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 twaróżku śmietankowego 17g (7)	17
• Herbata bez cukru	250
• Szynka 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 - 2024-12-29):
•Energia 1951.9kcal •Energia 8136.8KJ •Białko 96.6g •Tłuszcz 50.5g •Tłuszcze nasycone 14.8g •Sól 2.9g •Węglowodany 280.1g •Cukry 30.8g •Błonnik pokarmowy 13.4g



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 1951.9kcal •Energia 8092.7KJ •Białko 82.9g •Tłuszcz 60.2g •Tłuszcze nasycone 17g •Sól 4.6g •Węglowodany 272.9g •Cukry 25.4g •Błonnik pokarmowy 16.3g