



Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 803.1kcal •Energia 3149.8KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 26.9g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.6g •Węglowodany 109.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Jogurt owocowy (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 770.9kcal •Energia 3188.4KJ •Białko 28.6g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 115g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 8.6g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem (1,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 619.3kcal •Energia 2557.9KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 85.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.9g	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: Mus jaglanka z jagodą (1)	100

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-29):

•Energia 2193.3kcal •Energia 8896.1KJ •Białko 83.9g •Tłuszcz 69.6g •Tłuszcze nasycone 19.6g •Sól 3.4g •Węglowodany 310.6g
•Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 18.1g



Wtorek 2024-07-30

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 686.9kcal •Energia 2839.2KJ •Białko 40g •Tłuszcz 17.5g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 94.4g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 9.1g

Ilość g lub ml

• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 664.8kcal •Energia 2618.4KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 6.2g •Sól 4.4g •Węglowodany 73.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.1g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Filet drobiowy zapiekany	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Cukinia gotowana na parze	100
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-30):

•Energia 2058.6kcal •Energia 8408KJ •Białko 101.7g •Tłuszcz 61.3g •Tłuszcze nasycone 16.8g •Sól 6.3g •Węglowodany 270.1g
•Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 19.6g



Środa 2024-07-31

W5p

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

Środa



Śniadanie

Ilość g lub ml

• Energia 567kcal • Energia 2369.1KJ • Białko 26g • Tłuszcz 12.9g • Tłuszcze nasycone 4.7g • Sól 1.4g • Węglowodany 89.5g • Cukry 2.2g • Błonnik pokarmowy 3.6g

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta rybno-jarzynowa (4,9)	120
• Sałata zielona	10
• Pomidor	100
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200



Obiad

Ilość g lub ml

• Energia 572.9kcal • Energia 2404.5KJ • Białko 28.2g • Tłuszcz 8.5g • Tłuszcze nasycone 2g • Sól 0.5g • Węglowodany 101g • Cukry 10g • Błonnik pokarmowy 11.2g

• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	250
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

Ilość g lub ml

• Energia 563.1kcal • Energia 2354.7KJ • Białko 23.5g • Tłuszcz 14.6g • Tłuszcze nasycone 4.6g • Sól 1.2g • Węglowodany 85.1g • Cukry 0g • Błonnik pokarmowy 4.8g

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Środa

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-31):

•Energia 1703.1kcal •Energia 7128.3KJ •Białko 77.7g •Tłuszcz 36g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 3.1g •Węglowodany 275.5g •Cukry 12.2g •Błonnik pokarmowy 19.6g



Czwartek

 Śniadanie •Energia 660kcal •Energia 2754.1KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 2.2g •Węglowodany 92.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kefir (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 607.6kcal •Energia 2523.6KJ •Białko 11.5g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 109.2g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	250
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 679.5kcal •Energia 2840.2KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.3g •Węglowodany 97.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g	Ilość g lub ml
• 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: Biskopity 30g (1,3,6)	30

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-08-01):
•Energia 1947.1kcal •Energia 8117.9KJ •Białko 74g •Tłuszcz 51.8g •Tłuszcze nasycone 20.5g •Sól 3.6g •Węglowodany 299.6g •Cukry 35g •Błonnik pokarmowy 12.4g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 600.2kcal •Energia 2486.5KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 22.4g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 1.3g •Węglowodany 79g •Cukry 7.3g •Błonnik pokarmowy 4.5g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	100
 Obiad •Energia 699.3kcal •Energia 2875.1KJ •Białko 32g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 91.8g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 605.7kcal •Energia 2499.7KJ •Białko 25g •Tłuszcz 19.8g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 3.1g •Węglowodany 83.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.9g	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 warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-08-02):

•Energia 1905.2kcal •Energia 7861.3KJ •Białko 79.6g •Tłuszcz 65.7g •Tłuszcze nasycone 15.5g •Sól 4.9g •Węglowodany 254.1g
•Cukry 12.1g •Błonnik pokarmowy 20.6g



Sobota	
Śniadanie •Energia 585kcal •Energia 2449.4KJ •Białko 23.5g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 93g •Cukry 20.6g •Błonnik pokarmowy 5.4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Banany	150
• Buraki gotowane tarte	90
Obiad •Energia 792.6kcal •Energia 3291.5KJ •Białko 35g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 117.5g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 606kcal •Energia 2531.2KJ •Białko 32g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 84.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.7g	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: sok wieloowocowy 200ml	200

Sobota

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-08-03):

•Energia 1983.7kcal •Energia 8272.1KJ •Białko 90.5g •Tłuszcz 52.4g •Tłuszcze nasycone 16g •Sól 3.2g •Węglowodany 295.4g •Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 20.9g



Niedziela 2024-08-04

W5p

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

Niedziela

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 644.8kcal •Energia 2660.7KJ •Białko 22.4g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 94.8g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 3.5g		
• Bułka wrocławska (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		10
• Herbata bez cukru		250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)		50
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu (3,7)		100
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 836.9kcal •Energia 3494.9KJ •Białko 62.2g •Tłuszcz 32.1g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 0.9g •Węglowodany 78.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 7.6g		
• Zupa rosół z makaronem (1,9)		300
• Udo z kurczaka gotowane 1 szt.		200
• Ziemniaki gotowane		250
• Marchew gotowana na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 505.2kcal •Energia 2107.2KJ •Białko 16.9g •Tłuszcz 13.1g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 2g •Węglowodany 80g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.9g		
• Bułka wrocławska (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		10
• Herbata bez cukru		250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)		60
• Sałata zielona		10
• Cytryny		10
• Pomidor		90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g		100

Niedziela

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-08-04):

•Energia 1986.8kcal •Energia 8262.8KJ •Białko 101.5g •Tłuszcz 64.4g •Tłuszcze nasycone 21.3g •Sól 4.4g •Węglowodany 253.5g
•Cukry 28.1g •Błonnik pokarmowy 16g



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 1968.2kcal •Energia 8135.2KJ •Białko 87g •Tłuszcz 57.3g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 4.1g •Węglowodany 279.8g •Cukry 20.9g •Błonnik pokarmowy 18.2g