



Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 806.1kcal •Energia 3357KJ •Białko 26g •Tłuszcz 36.1g •Tłuszcze nasycone 13.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 96.2g •Cukry 17.3g •Błonnik pokarmowy 4.6g		
• 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
• Jabłko pieczone 1 szt.		100
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 656.5kcal •Energia 2732KJ •Białko 27g •Tłuszcz 22.2g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.6g •Węglowodany 89.7g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 8.2g		
• Zupa wiejska z ziemniakami (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		Ilość g lub ml
•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		
• 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 - 2024-06-24):

•Energia 2169.8kcal •Energia 9053.9KJ •Białko 81.4g •Tłuszcz 74.2g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 5.4g •Węglowodany 299.6g
•Cukry 38.6g •Błonnik pokarmowy 16g



Wtorek 2024-06-25

W5p

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 765.8kcal •Energia 3196.5KJ •Białko 35.5g •Tłuszcz 19.6g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 112.6g
•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 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |



Obiad

•Energia 729.7kcal •Energia 3038.7KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 0.7g •Węglowodany 96.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.9g

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 |
| • Sałata zielona z jogurtem (7) | 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 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Posiłek nocny: Kisiel owocowy | 200 |

Wtorek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-06-25):

•Energia 2117.7kcal •Energia 8805.7KJ •Białko 93.7g •Tłuszcz 62g •Tłuszcze nasycone 23.9g •Sól 3.6g •Węglowodany 298.6g •Cukry 38.1g •Błonnik pokarmowy 12.7g



Środa 2024-06-26

W5p

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

Środa

Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 691.7kcal •Energia 2886.1KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 6.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 104g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.1g	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Jogurt owocowy (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta rybno-jarzynowa (4,9)	120
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Obiad	Ilość g lub ml
•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	
• 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	Ilość g lub ml
•Energia 670kcal •Energia 2805.5KJ •Białko 23g •Tłuszcz 26.2g •Tłuszcze nasycone 5.5g •Sól 1.4g •Węglowodany 86.9g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 5.5g	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-06-26):

•Energia 2053.6kcal •Energia 8578.3KJ •Białko 78g •Tłuszcz 63.6g •Tłuszcze nasycone 13.4g •Sól 3.3g •Węglowodany 299.6g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 13g



Czwartek 2024-06-27

W5p

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

Czwartek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• 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		Ilość g lub ml
•Energia 546.3kcal •Energia 2286.6KJ •Białko 36.3g •Tłuszcz 12.5g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 74.3g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 7.1g		
• Zupa ryżowa (1,7,9)		300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli		100
• Ziemniaki gotowane		200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•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		
• 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

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-06-27):

•Energia 1956.2kcal •Energia 8152.7KJ •Białko 105.3g •Tłuszcz 53.6g •Tłuszcze nasycone 17.5g •Sól 4.2g •Węglowodany 266.4g
•Cukry 15g •Błonnik pokarmowy 13.8g



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 603.3kcal •Energia 2503KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 14g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.5g •Węglowodany 90.8g •Cukry 7.8g •Błonnik pokarmowy 8.7g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (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 - 2024-06-28):

•Energia 1881.9kcal •Energia 7812.3KJ •Białko 91.3g •Tłuszcz 48.2g •Tłuszcze nasycone 16g •Sól 3.4g •Węglowodany 274.9g •Cukry 27.7g •Błonnik pokarmowy 17.5g



Sobota 2024-06-29

W5p

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

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• 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
• Pomidor		90
• Jabłko pieczone 1 szt.		150
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 460.9kcal •Energia 1919.9KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 12.9g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 62.9g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 7.2g		
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)		300
• Gulasz drobiowy (1)		150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)		100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•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		
• 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

Sobota

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-06-29):

•Energia 1642.9kcal •Energia 6729.9KJ •Białko 73.9g •Tłuszcz 42.4g •Tłuszcze nasycone 13.6g •Sól 5.9g •Węglowodany 240.2g
•Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 19.1g



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
• 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 675.4kcal •Energia 2795.4KJ •Białko 48.1g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 68.5g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.3g	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 591.8kcal •Energia 2474.6KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 15.5g •Tłuszcze nasycone 5g •Sól 1.2g •Węglowodany 89.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g	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: Biszkopty 30g (1,3,6)	30

Niedziela

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-30):

•Energia 2089.4kcal •Energia 8715.6KJ •Białko 108.7g •Tłuszcz 58.8g •Tłuszcze nasycone 16.9g •Sól 2.9g •Węglowodany 287.5g
•Cukry 30.8g •Błonnik pokarmowy 12.8g



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 1987.4kcal •Energia 8264KJ •Białko 90.3g •Tłuszcz 57.5g •Tłuszcze nasycone 18g •Sól 4.1g •Węglowodany 280.9g •Cukry 26.5g •Błonnik pokarmowy 15g