



Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 815.1kcal •Energia 3395.6KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 36g •Tłuszcze nasycone 13.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 98.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.7g		
• 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
• Morela		100
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 635.1kcal •Energia 2623.3KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.2g •Węglowodany 92.2g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 9.6g		
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)		300
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)		250
• Sos koperkowy (1,7)		100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze		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
• Szynka 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 - 2024-08-05):

•Energia 2034.3kcal •Energia 8463.6KJ •Białko 72.3g •Tłuszcz 71.2g •Tłuszcze nasycone 21.2g •Sól 4.1g •Węglowodany 281.8g
•Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 17.5g



Wtorek

 Śniadanie •Energia 751.1kcal •Energia 3105.6KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 96.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.1g	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 (4,9)	120
• Cukinia gotowana na parze	100
 Obiad •Energia 799.1kcal •Energia 3335.3KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 5.6g •Sól 0.9g •Węglowodany 106.2g •Cukry 4.3g •Błonnik pokarmowy 11.2g	Ilość g lub ml
• Zupa krem z brokułów z grzankami (1,7,9)	325
• Pieczeń rzymska (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	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



Środa 2024-08-07

W5p

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

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 667.5kcal •Energia 2788.9KJ •Białko 33g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 101.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.3g		
• Bułka wrocławska (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Twarożek z maślanką chudy (7)		100
• Dżem truskawkowy		40
• Pomidor		90
• Roszponka		5
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 573.7kcal •Energia 2391.5KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 82.2g •Cukry 5.9g •Błonnik pokarmowy 7.7g		
• Pierogi leniwe z bułką tartą (1,3,7)		220
• Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9)		300
• Surówka z marchwi i jabłka z olejem		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 703.5kcal •Energia 2940.3KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 5.7g •Sól 3g •Węglowodany 89g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 8.6g		
• Bułka wrocławska (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		10
• Herbata bez cukru		250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka		60
• Cytryny		10
• Pomidor		90
• Surówka wiosenna (1,3,7)		200
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml		330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-08-07):

•Energia 1944.6kcal •Energia 8120.7KJ •Białko 83.4g •Tłuszcz 60.9g •Tłuszcze nasycone 17g •Sól 4.8g •Węglowodany 273.1g •Cukry 15.9g •Błonnik pokarmowy 19.6g



Czwartek

 Śniadanie •Energia 768.2kcal •Energia 3144KJ •Białko 28.6g •Tłuszcz 33.1g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 1.7g •Węglowodany 86.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.2g	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	90
 Obiad •Energia 651.7kcal •Energia 2705.7KJ •Białko 41.8g •Tłuszcz 12.7g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 94.6g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Buraki gotowane tarte	100
 Kolacja •Energia 516.7kcal •Energia 2159.2KJ •Białko 22.3g •Tłuszcz 12.8g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 78.6g •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 szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-08-08):
•Energia 1936.6kcal •Energia 8008.9KJ •Białko 92.7g •Tłuszcz 58.7g •Tłuszcze nasycone 16.1g •Sól 3.2g •Węglowodany 260g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 15.4g



Piątek

 Śniadanie •Energia 662.8kcal •Energia 2736.7KJ •Białko 18.8g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 2g •Węglowodany 83.9g •Cukry 10.4g •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
• Pasztet drobiowy (1,6,9)	50
• Roszponka	5
• Cukinia gotowana na parze	100
 Obiad •Energia 522.6kcal •Energia 2176.9KJ •Białko 32.1g •Tłuszcz 7.8g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 82.8g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Sałata zielona z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 626.4kcal •Energia 2614.4KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 16.1g •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
• Twaróg półtłusty (7)	100
• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200



Sobota 2024-08-10

W5p

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

Sobota



Śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 724.7kcal •Energia 2998.2KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 26.1g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 2.6g •Węglowodany 101.4g
•Cukry 24g •Błonnik pokarmowy 6.9g

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • 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 | 5 |
| • Jabłko pieczone 1 szt. | 150 |



Obiad

Ilość g lub ml

•Energia 675.3kcal •Energia 2787.6KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.4g •Węglowodany 110.2g
•Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 11.7g

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



Kolacja

Ilość g lub ml

•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

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • 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 - 2024-08-10):

•Energia 1940.2kcal •Energia 7913KJ •Białko 66.5g •Tłuszcz 56.2g •Tłuszcze nasycone 14.6g •Sól 6.9g •Węglowodany 288.8g •Cukry 27.4g •Błonnik pokarmowy 23.6g



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 723.4kcal •Energia 2996KJ •Białko 49.5g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 79.3g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	250
• 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
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Niedziela

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-08-11):

•Energia 2092.3kcal •Energia 8720.8KJ •Białko 105g •Tłuszcz 62.3g •Tłuszcze nasycone 16.7g •Sól 2.9g •Węglowodany 283.5g
•Cukry 30.8g •Błonnik pokarmowy 13.9g



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 1989kcal •Energia 8246.8KJ •Białko 84.8g •Tłuszcz 62.7g •Tłuszcze nasycone 17.9g •Sól 4.2g •Węglowodany 276g •Cukry 19.3g •Błonnik pokarmowy 17.2g