



Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 820.6kcal •Energia 3417.8KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 36.3g •Tłuszcze nasycone 13.5g •Sól 2.7g •Węglowodany 99.2g •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
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Kiwi	100
 Obiad •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	Ilość g lub ml
• 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 •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
• 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 - 2024-09-30):

•Energia 2039.8kcal •Energia 8485.8KJ •Białko 72.2g •Tłuszcz 71.4g •Tłuszcze nasycone 21.3g •Sól 4.1g •Węglowodany 282.7g •Cukry 22.4g •Błonnik pokarmowy 17.8g



Wtorek 2024-10-01

W5p

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

Wtorek



Śniadanie

Ilość g lub ml

•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

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| • 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

Ilość g lub ml

•Energia 751.1kcal •Energia 3134.7KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 5.6g •Sól 0.9g •Węglowodany 95.4g •Cukry 4.3g •Błonnik pokarmowy 10.5g

- | | |
|--|-----|
| • Zupa krem z brokułów z grzankami (1,7,9) | 325 |
| • Pieczeń rzymska (1,3) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Bukiet jarzyn gotowany na parze (9) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

Ilość g lub ml

•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

- | | |
|---|-----|
| • 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 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-10-01):

•Energia 2115.1kcal •Energia 8771.7KJ •Białko 88.3g •Tłuszcz 77.9g •Tłuszcze nasycone 21.6g •Sól 3.9g •Węglowodany 279.7g •Cukry 16.5g •Błonnik pokarmowy 17.2g



Środa 2024-10-02

W5p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 668.1kcal •Energia 2791.4KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 102g •Cukry 10g •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
• Twarożek z maślanką chudy (7)	100
• Dżem truskawkowy	40
• Pomidor	90
• Roszponka	10



Obiad

•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

Ilość g lub ml

• 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

•Energia 725.1kcal •Energia 3031.5KJ •Białko 27.9g •Tłuszcz 28.4g •Tłuszcze nasycone 5.7g •Sól 3.7g •Węglowodany 93.6g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 8.5g

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
• Pomidor	90
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml (9)	300

Środa

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-10-02):

•Energia 1966.8kcal •Energia 8214.5KJ •Białko 83.8g •Tłuszcz 61.2g •Tłuszcze nasycone 17g •Sól 5.6g •Węglowodany 277.8g •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 614.6kcal •Energia 2548.5KJ •Białko 40.1g •Tłuszcz 13.6g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 84.6g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 6.7g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• 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

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-10-03):

•Energia 1899.6kcal •Energia 7851.7KJ •Białko 91g •Tłuszcz 59.6g •Tłuszcze nasycone 16.2g •Sól 3.2g •Węglowodany 250g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 14.7g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 663.4kcal •Energia 2739.2KJ •Białko 18.9g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 2g •Węglowodany 84g •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
• Pasztet drobiowy (1,6,9)	50
• Roszponka	10
• Cukinia gotowana na parze	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 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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-10-04):

•Energia 1754.1kcal •Energia 7286.7KJ •Białko 80.4g •Tłuszcz 51.8g •Tłuszcze nasycone 17.8g •Sól 3.7g •Węglowodany 243.5g •Cukry 21.3g •Błonnik pokarmowy 11.6g



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 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	Ilość g lub ml
• 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 •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 - 2024-10-05):

•Energia 1940.8kcal •Energia 7915.6KJ •Białko 66.6g •Tłuszcz 56.2g •Tłuszcze nasycone 14.6g •Sól 6.9g •Węglowodany 288.9g •Cukry 27.4g •Błonnik pokarmowy 23.7g



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 675.3kcal •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 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

Niedziela

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-10-06):
•Energia 2044.2kcal •Energia 8520.1KJ •Białko 103.5g •Tłuszcz 62.3g •Tłuszcze nasycone 16.7g •Sól 2.9g •Węglowodany 272.7g •Cukry 30.8g •Błonnik pokarmowy 13.2g



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 1965.8kcal •Energia 8149.4KJ •Białko 83.7g •Tłuszcz 62.9g •Tłuszcze nasycone 17.9g •Sól 4.3g •Węglowodany 270.8g •Cukry 20.8g •Błonnik pokarmowy 16.8g