



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 - 2024-10-28):

•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 2024-10-29

W5p

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

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 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

Ilość g lub ml

• 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

•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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-10-29):

•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 2024-10-30

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 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

Ilość g lub ml

• 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

•Energia 672.8kcal •Energia 2810.9KJ •Białko 30.4g •Tłuszcz 16.1g •Tłuszcze nasycone 5g •Sól 3.6g •Węglowodany 105.8g •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 (3,7,9,10)	150

Środa

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-10-30):

•Energia 2032.8kcal •Energia 8489KJ •Białko 86.1g •Tłuszcz 50.8g •Tłuszcze nasycone 13g •Sól 5.4g •Węglowodany 316.5g •Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 15.9g



Czwartek 2024-10-31

W5p

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

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 621.7kcal •Energia 2575.6KJ •Białko 42.1g •Tłuszcz 13.9g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 83.6g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 7g

Ilość g lub ml

• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	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 512.6kcal •Energia 2144.2KJ •Białko 22.7g •Tłuszcz 12.2g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 2.4g •Węglowodany 78.4g •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 Kurczak Gotowany	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-10-31):

•Energia 1902.5kcal •Energia 7863.7KJ •Białko 93.4g •Tłuszcz 59.3g •Tłuszcze nasycone 16.8g •Sól 4.4g •Węglowodany 248.8g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 15g



Piątek 2024-11-01

W5p

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

Piątek



Śniadanie

Ilość g lub ml

•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

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

Ilość g lub ml

•Energia 454.6kcal •Energia 1893.7KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 7g •Tłuszcze nasycone 1g •Sól 0.3g •Węglowodany 73.3g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.2g

- | | |
|--|-----|
| • Zupa ryżowa (1,7,9) | 300 |
| • Filet rybny z miruny gotowany (4) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Fasolka szparagowa gotowana na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

Ilość g lub ml

•Energia 628.4kcal •Energia 2622.6KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 17.1g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.3g •Węglowodany 87.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.2g

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 10 |
| • Ser twarogowy mielony (7) | 100 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Posiłek nocny: Galaretka owocowa | 200 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-11-01):

•Energia 1746.4kcal •Energia 7255.5KJ •Białko 78g •Tłuszcz 52.1g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 3.6g •Węglowodany 244.8g •Cukry 21.3g •Błonnik pokarmowy 12.8g



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 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 - 2024-11-02):

•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 twarożku 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 - 2024-11-03):
•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 1974.5kcal •Energia 8185.9KJ •Białko 84g •Tłuszcz 61.4g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 4.5g •Węglowodany 276.3g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 16.5g