



Poniedziałek

🍽️ Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 803.1kcal •Energia 3334.3KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 26.9g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.6g •Węglowodany 98.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.6g		
• 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		Ilość g lub ml
•Energia 692.7kcal •Energia 2896.9KJ •Białko 50.2g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0.2g •Węglowodany 83g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 8.2g		
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)		300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli		150
• Ziemniaki gotowane		200
• Marchew gotowana na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
🍽️ Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 648kcal •Energia 2678.8KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 1.5g •Węglowodany 90.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.5g		
• 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: Biskopity 30g (1,3,6)		30

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-12-02):

•Energia 2143.8kcal •Energia 8910KJ •Białko 106.9g •Tłuszcz 64.7g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 3.4g •Węglowodany 272.5g •Cukry 14.8g •Błonnik pokarmowy 15.3g



Wtorek 2024-12-03

W5p

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 824.4kcal •Energia 3413.1KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 104g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 6.1g

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 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Cukinia gotowana na parze | 100 |
| • Jabłko pieczone 1 szt. | 200 |



Obiad

•Energia 584.3kcal •Energia 2420.7KJ •Białko 38g •Tłuszcz 13.4g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 79.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 7.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa grysikowa (1,7,9) | 300 |
| • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Bukiet jarzyn gotowany na parze (9) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 605.2kcal •Energia 2396.2KJ •Białko 21.8g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 3g •Węglowodany 75.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Szynka Dębowa wieprzowa (6,7) | 60 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml | 300 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-12-03):

•Energia 2014kcal •Energia 8229.9KJ •Białko 95.6g •Tłuszcz 64.2g •Tłuszcze nasycone 15.8g •Sól 4.8g •Węglowodany 259.3g •Cukry 29.6g •Błonnik pokarmowy 18.3g



Środa	
Śniadanie •Energia 607.5kcal •Energia 2538.8KJ •Białko 26g •Tłuszcz 12.9g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 99.5g •Cukry 12.2g •Błonnik pokarmowy 3.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta rybno-jarzynowa (4,9)	120
• Pomidor	100
• Roszponka	10
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem	200
Obiad •Energia 640.3kcal •Energia 2659.6KJ •Białko 13.2g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 114.6g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z makaronem (1,7,9)	300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	250
• Sos truskawkowo-jogurtowy (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 697.8kcal •Energia 2918.2KJ •Białko 28.5g •Tłuszcz 15.4g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 112g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.3g	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
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100
• Sałatka makaronowa z brokułem (1,7)	200
Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-12-04): •Energia 1945.6kcal •Energia 8116.6KJ •Białko 67.7g •Tłuszcz 43.4g •Tłuszcze nasycone 13.9g •Sól 2.7g •Węglowodany 326.1g •Cukry 37.2g •Błonnik pokarmowy 16g	



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 565kcal •Energia 2359.2KJ •Białko 27.9g •Tłuszcz 12.1g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.3g •Węglowodany 89.2g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 8.1g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Buraki gotowane tarte	100
 Kolacja •Energia 666.8kcal •Energia 2785.9KJ •Białko 32.8g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 3.6g •Węglowodany 96.6g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 5.9g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml (9)	300

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-12-05):

•Energia 1891.8kcal •Energia 7899.2KJ •Białko 90.7g •Tłuszcz 48.6g •Tłuszcze nasycone 18.2g •Sól 6.1g •Węglowodany 278.4g •Cukry 22.2g •Błonnik pokarmowy 17.1g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 663.9kcal •Energia 2707.6KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 30.6g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 1.5g •Węglowodany 70.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.1g	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 (3,7)	120
• Pomidor	90
• Roszponka	10
 Obiad •Energia 494.4kcal •Energia 2067.3KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 5.8g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.5g •Węglowodany 85.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.3g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałata zielona z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 675.1kcal •Energia 2818.7KJ •Białko 36.3g •Tłuszcz 20.8g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 2.2g •Węglowodany 86.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-12-06):

•Energia 1833.3kcal •Energia 7593.7KJ •Białko 87.6g •Tłuszcz 57.3g •Tłuszcze nasycone 20.2g •Sól 4.3g •Węglowodany 243.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 11.6g



Sobota	
 Śniadanie •Energia 510.7kcal •Energia 2131.8KJ •Białko 18.4g •Tłuszcz 13.7g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 2g •Węglowodany 80.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 814.3kcal •Energia 3365.6KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 110.4g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Makaron z sosem bolońskim (1,9)	350
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 647.2kcal •Energia 2994.9KJ •Białko 32.5g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 109.6g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 4.5g	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: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Sobota

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-12-07):

•Energia 1972.3kcal •Energia 8492.3KJ •Białko 83g •Tłuszcz 60.4g •Tłuszcze nasycone 16.1g •Sól 3.6g •Węglowodany 300.8g •Cukry 15.3g •Błonnik pokarmowy 19.1g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 631.8kcal •Energia 2606.9KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 24.8g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 2.3g •Węglowodany 71g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Serek fromage 80g (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 806.5kcal •Energia 3366.6KJ •Białko 63.6g •Tłuszcz 32.2g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 0.7g •Węglowodany 68.5g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udo z kurczaka gotowane 1 szt.	200
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 614.2kcal •Energia 2559.7KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 20g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 77.8g •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 Dębowa wieprzowa (6,7)	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Niedziela

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-12-08):

•Energia 2052.5kcal •Energia 8533.2KJ •Białko 119.7g •Tłuszcz 77g •Tłuszcze nasycone 22.5g •Sól 4.4g •Węglowodany 217.3g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 12.6g



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 1979kcal •Energia 8253.6KJ •Białko 93g •Tłuszcz 59.4g •Tłuszcze nasycone 17.6g •Sól 4.2g •Węglowodany 271.1g •Cukry 18.6g •Błonnik pokarmowy 15.7g