



Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 889.7kcal •Energia 3483.4KJ •Białko 31.5g •Tłuszcz 36.8g •Tłuszcze nasycone 9.4g •Sól 1.6g •Węglowodany 108.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.7g	Ilość g lub ml
• 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
• Cukinia gotowana na parze	100
 Obiad •Energia 772.3kcal •Energia 3194KJ •Białko 28.1g •Tłuszcz 22.5g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 116.7g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 8.6g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem (1,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 619.3kcal •Energia 2557.9KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 85.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.9g	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: Mus jaglanka z jagodą (1)	100

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-12-16):

•Energia 2281.3kcal •Energia 9235.3KJ •Białko 83.2g •Tłuszcz 79.4g •Tłuszcze nasycone 20.2g •Sól 3.4g •Węglowodany 310.7g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 18.2g



Wtorek	
Śniadanie •Energia 724.2kcal •Energia 3022.8KJ •Białko 34.5g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.5g •Węglowodany 106.9g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 6.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Buraki	100
• Jabłko pieczone 1 szt.	200
Obiad •Energia 632.7kcal •Energia 2617.7KJ •Białko 39g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.4g •Węglowodany 85.3g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 7.6g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 562.7kcal •Energia 2345.9KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 14.6g •Tłuszcze nasycone 5.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 83.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Filet drobiowy zapiekany	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Wtorek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-12-17):

•Energia 1919.6kcal •Energia 7986.5KJ •Białko 98.9g •Tłuszcz 49g •Tłuszcze nasycone 16.2g •Sól 4.5g •Węglowodany 275.7g •Cukry 40g •Błonnik pokarmowy 17.3g



Środa 2024-12-18

W5p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 635.9kcal •Energia 2628.7KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 22.6g •Tłuszcze nasycone 5.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 86.3g •Cukry 2.2g •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)	100
• Roszponka	5
• Cukinia gotowana na parze	100
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200



Obiad

•Energia 572.9kcal •Energia 2404.5KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 8.5g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.5g •Węglowodany 101g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 11.2g

Ilość g lub ml

• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	250
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 649.7kcal •Energia 2711.8KJ •Białko 15.9g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 92.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.2g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Serek z twarogu śmietankowego 17g (7)	51
• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Środa

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-12-18):

•Energia 1858.6kcal •Energia 7745KJ •Białko 67.3g •Tłuszcz 55.8g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 3.1g •Węglowodany 279.4g •Cukry 12.2g •Błonnik pokarmowy 18g



Czwartek	
 Śniadanie •Energia 663.9kcal •Energia 2770.6KJ •Białko 29.8g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 2.3g •Węglowodany 94.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.7g	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
• Buraki	100
 Obiad •Energia 607.6kcal •Energia 2523.6KJ •Białko 11.5g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 109.2g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	250
• Sos truskawkowo-jogurtowy (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 715.1kcal •Energia 2989.4KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 104.9g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 3.6g	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
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Biszkopty 30g (1,3,6)	30

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-12-19):

•Energia 1986.6kcal •Energia 8283.5KJ •Białko 75.3g •Tłuszcz 51.8g •Tłuszcze nasycone 20.5g •Sól 3.7g •Węglowodany 308.5g •Cukry 46.5g •Błonnik pokarmowy 14.2g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 670kcal •Energia 2750.9KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 32.1g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.3g •Węglowodany 73.4g •Cukry 4.2g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Roszponka	5
• Mandarynki	60
• Cukinia gotowana na parze	100
 Obiad •Energia 646.1kcal •Energia 2682KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 13.4g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.7g •Węglowodany 108.2g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 10.3g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 605.7kcal •Energia 2499.7KJ •Białko 25g •Tłuszcz 19.8g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 3.1g •Węglowodany 83.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.9g	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: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-12-20):

•Energia 1921.8kcal •Energia 7932.6KJ •Białko 73.9g •Tłuszcz 65.4g •Tłuszcze nasycone 15.7g •Sól 5g •Węglowodany 265g •Cukry 9g •Błonnik pokarmowy 21.2g



Sobota	
Śniadanie •Energia 665.9kcal •Energia 2757.2KJ •Białko 23.4g •Tłuszcz 24.5g •Tłuszcze nasycone 5.3g •Sól 1.2g •Węglowodany 88.9g •Cukry 20.6g •Błonnik pokarmowy 4.7g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Banany	150
• Cukinia gotowana na parze	100
Obiad •Energia 739.2kcal •Energia 3067.9KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 105.2g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 646kcal •Energia 2703.2KJ •Białko 30.8g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 95.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.3g	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

Sobota

• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200
--	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-12-21):

•Energia 2051.1kcal •Energia 8528.3KJ •Białko 88.1g •Tłuszcz 61.8g •Tłuszcze nasycone 16.7g •Sól 3.2g •Węglowodany 290g •Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 17.2g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 532kcal •Energia 2224.2KJ •Białko 25.8g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 2.5g •Węglowodany 79.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.7g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Jogurt naturalny (7)	100
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	60
• Sałata zielona	10
• Buraki	100
 Obiad •Energia 565.3kcal •Energia 2339.8KJ •Białko 38.4g •Tłuszcz 13.2g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 75.3g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 7.1g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 505.2kcal •Energia 2107.2KJ •Białko 16.9g •Tłuszcz 13.1g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 2g •Węglowodany 80g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.9g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Niedziela

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-12-22):

•Energia 1602.5kcal •Energia 6671.2KJ •Białko 81.1g •Tłuszcz 41.4g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 4.9g •Węglowodany 235.2g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 15.6g



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 1945.9kcal •Energia 8054.6KJ •Białko 81.1g •Tłuszcz 57.8g •Tłuszcze nasycone 16.4g •Sól 4g •Węglowodany 280.7g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 17.4g