



Poniedziałek 2025-01-13

W5p

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

Poniedziałek



Śniadanie

Ilość g lub ml

• 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

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

Ilość g lub ml

• 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

- | | |
|---|-----|
| • 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

Ilość g lub ml

• 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

- | | |
|---|-----|
| • 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 - 2025-01-13):

•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 2025-01-14

W5p

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

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 840kcal •Energia 3476KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 33.2g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 110.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 8.6g

Ilość g lub ml

• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Pieczeń rzymska bez strączków (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Marchew gotowana na parze	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: Galaretką owocowa	200

Wtorek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2025-01-14):

•Energia 2126.8kcal •Energia 8844.8KJ •Białko 91.8g •Tłuszcz 66.4g •Tłuszcze nasycone 18.4g •Sól 4.7g •Węglowodany 301.1g •Cukry 39.6g •Błonnik pokarmowy 18.3g



Środa 2025-01-15

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 - 2025-01-15):

•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 2025-01-16

W5p

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

Czwartek



Śniadanie

	Ilość g lub ml
•Energia 872.4kcal •Energia 3634.9KJ •Białko 35g •Tłuszcz 38.7g •Tłuszcze nasycone 15.1g •Sól 2.7g •Węglowodany 96.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.8g	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kefir (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Buraki	100



Obiad

	Ilość g lub ml
•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	
• 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

	Ilość g lub ml
•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	
• 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: Biszkoty 30g (1,3,6)	30

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2025-01-16):

•Energia 2195.2kcal •Energia 9147.9KJ •Białko 80.5g •Tłuszcz 72g •Tłuszcze nasycone 27.3g •Sól 4.2g •Węglowodany 310.4g •Cukry 46.5g •Błonnik pokarmowy 14.3g



Piątek 2025-01-17

W5p

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

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

Piątek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2025-01-17):

•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 2025-01-18

W5p

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

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 - 2025-01-18):
•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 2025-01-19

W5p

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

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 620.5kcal •Energia 2599.9KJ •Białko 39.8g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 80.9g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.7g

Ilość g lub ml

• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) (1)	250
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych 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 - 2025-01-19):

•Energia 1657.7kcal •Energia 6931.3KJ •Białko 82.5g •Tłuszcz 45.1g •Tłuszcze nasycone 17g •Sól 5.2g •Węglowodany 240.9g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 15.2g



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 2013.2kcal •Energia 8337.9KJ •Białko 81g •Tłuszcz 63.7g •Tłuszcze nasycone 18.2g •Sól 4.1g •Węglowodany 285.4g •Cukry 20.3g •Błonnik pokarmowy 17.5g