



Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 812.9kcal •Energia 3385.8KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 36.2g •Tłuszcze nasycone 13.5g •Sól 2.7g •Węglowodany 97.4g •Cukry 18.5g •Błonnik pokarmowy 4.7g	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	85
 Obiad •Energia 621kcal •Energia 2567KJ •Białko 21.1g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.2g •Węglowodany 89.2g •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
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 707.2kcal •Energia 2964.9KJ •Białko 28.4g •Tłuszcz 15.9g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 2.2g •Węglowodany 113.6g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 3.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Miód naturalny	25
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-08):

•Energia 2141.1kcal •Energia 8917.8KJ •Białko 75.9g •Tłuszcz 73g •Tłuszcze nasycone 24.3g •Sól 5.1g •Węglowodany 300.2g •Cukry 40.7g •Błonnik pokarmowy 17.5g



Wtorek 2024-07-09

W5p

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 691.7kcal •Energia 2886.1KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 6.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 104g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 100 |
| • Jogurt owocowy (7) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 10 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Pasta rybno-jarzynowa (4,9) | 120 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |



Obiad

•Energia 806.3kcal •Energia 3325.7KJ •Białko 30.3g •Tłuszcz 34g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 101.9g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 11.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) | 300 |
| • Pieczeń rzymska (1,3) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Surówka z marchwi | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 622.2kcal •Energia 2570.5KJ •Białko 22.4g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 89.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 3.3g

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 | 200 |

Wtorek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-09):

•Energia 2120.2kcal •Energia 8782.3KJ •Białko 85.1g •Tłuszcz 70.4g •Tłuszcze nasycone 17.5g •Sól 3.7g •Węglowodany 295.6g
•Cukry 18.2g •Błonnik pokarmowy 17.8g



Środa 2024-07-10

W5p

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

Środa



Śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 723.3kcal •Energia 3024.5KJ •Białko 35.2g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 113.6g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.9g

- Bułka wrocławska (1) 100
- Miks tłuszczowy do smarowania (7) 10
- Sok wieloowocowy 200ml 200
- Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250
- Twarożek z maślanką chudy (7) 100
- Dżem truskawkowy 40
- Sałata zielona 10
- Pomidor 90
- Sałata zielona 10



Obiad

Ilość g lub ml

•Energia 662.4kcal •Energia 2767.4KJ •Białko 13.8g •Tłuszcz 11g •Tłuszcze nasycone 4.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 130.4g •Cukry 30.1g •Błonnik pokarmowy 7.8g

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9) 300
- Ryż biały z jabłkami bez cukru (7) 300
- Sos truskawkowo-mleczny (7) 100
- Kompot owocowy bez cukru 250



Kolacja

Ilość g lub ml

•Energia 765.6kcal •Energia 3198KJ •Białko 41.4g •Tłuszcz 32g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 2.4g •Węglowodany 80.1g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 4.9g

- 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: serek wiejski 150g (7) 150

Środa

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-10):

•Energia 2151.2kcal •Energia 8990KJ •Białko 90.4g •Tłuszcz 58.1g •Tłuszcze nasycone 19.7g •Sól 4g •Węglowodany 324.1g •Cukry 40.2g •Błonnik pokarmowy 18.6g



Czwartek 2024-07-11

W5p

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

Czwartek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 837.6kcal •Energia 3486.8KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 26.7g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 119.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.5g		
• Bułka wrocławska (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)		100
• Biszkopty (1,3,6)		50
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 595.4kcal •Energia 2469.9KJ •Białko 40.7g •Tłuszcz 12.7g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 81.2g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 6.7g		
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)		300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)		100
• Ziemniaki gotowane		200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•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		
• 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 - 2024-07-11):

•Energia 1949.7kcal •Energia 8115.8KJ •Białko 93.7g •Tłuszcz 52.3g •Tłuszcze nasycone 14.3g •Sól 3g •Węglowodany 279.6g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 15.1g



Piątek 2024-07-12

W5p

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

Piątek



Śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 753.4kcal •Energia 3119.7KJ •Białko 36.3g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 1.4g •Węglowodany 96.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.6g

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 10 |
| • Twaróg chudy (7) | 100 |
| • Sok wieloowocowy 200ml | 200 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Cukinia gotowana na parze | 100 |



Obiad

Ilość g lub ml

•Energia 596kcal •Energia 2472.8KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 14g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.5g •Węglowodany 89.3g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 9.3g

- | | |
|--|-----|
| • Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9) | 300 |
| • Filet rybny z miruny gotowany na parze (4) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Sos pietruszkowy (1,7) | 100 |
| • Bukiet jarzyn gotowany na parze (9) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

Ilość g lub ml

•Energia 611.8kcal •Energia 2523.1KJ •Białko 23.3g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 85.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.2g

- | | |
|---|-----|
| • 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: Galaretka owocowa | 200 |

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

•Energia 1961.1kcal •Energia 8115.6KJ •Białko 91g •Tłuszcz 58.1g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 3.4g •Węglowodany 271.6g •Cukry 24.7g •Błonnik pokarmowy 18.1g



Sobota 2024-07-13

W5p

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

Sobota



Śniadanie

Ilość g lub ml

•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

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • 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 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Jabłko pieczone 1 szt. | 150 |



Obiad

Ilość g lub ml

•Energia 670.7kcal •Energia 2768.6KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 109.9g
•Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 11.4g

- | | |
|--|-----|
| • Zupa kalafiorowa 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

Ilość g lub ml

•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

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • 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 - 2024-07-13):

•Energia 1936.1kcal •Energia 7896.5KJ •Białko 66.2g •Tłuszcz 56.3g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 6.9g •Węglowodany 288.7g
•Cukry 27.4g •Błonnik pokarmowy 23.4g



Niedziela	
Śniadanie •Energia 822.3kcal •Energia 3445.6KJ •Białko 35.2g •Tłuszcz 18.1g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 129.9g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany	200
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Obiad •Energia 657.7kcal •Energia 2723.1KJ •Białko 45.3g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 67.9g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 580.1kcal •Energia 2421.2KJ •Białko 29.1g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 78.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Niedziela

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-14):

•Energia 2060.1kcal •Energia 8589.9KJ •Białko 109.7g •Tłuszcz 57.3g •Tłuszcze nasycone 18.2g •Sól 3.3g •Węglowodany 276g
•Cukry 34.9g •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 2045.7kcal •Energia 8486.9KJ •Białko 87.4g •Tłuszcz 60.8g •Tłuszcze nasycone 17.9g •Sól 4.2g •Węglowodany 290.8g •Cukry 28.2g •Błonnik pokarmowy 17.7g