



Poniedziałek

 Śniadanie •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	Ilość g lub ml
• 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 •Energia 829.2kcal •Energia 3431.6KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 29.3g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 115g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 8.8g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 681.3kcal •Energia 2628.4KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 94.3g •Cukry 0g •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: jogurt owocowy 150g (7)	150

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-06-03):
•Energia 2348.1kcal •Energia 9546.8KJ •Białko 90.1g •Tłuszcz 77.4g •Tłuszcze nasycone 21g •Sól 3.4g •Węglowodany 329.1g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 16g



Wtorek 2024-06-04

W5p

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

Wtorek

Śniadanie •Energia 706.9kcal •Energia 2950.5KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 101.7g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 5.5g	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
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
Obiad •Energia 621.7kcal •Energia 2574.3KJ •Białko 39.3g •Tłuszcz 14.8g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 84.6g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy 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 547.6kcal •Energia 2164.2KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 12.8g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 4.2g •Węglowodany 75.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	60
• Cytryny	10

Wtorek

• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-06-04):
•Energia 1876.3kcal •Energia 7689KJ •Białko 99g •Tłuszcz 46.2g •Tłuszcze nasycone 15.8g •Sól 6.1g •Węglowodany 261.9g •Cukry 27.1g •Błonnik pokarmowy 18g



Środa 2024-06-05

W5p

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

Środa

 Śniadanie •Energia 644.3kcal •Energia 2693.3KJ •Białko 22.1g •Tłuszcz 12.6g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 112.7g •Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 4.8g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Paprykarz rybny (mintaj) bez tłuszczu (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	100
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem	200
 Obiad •Energia 600.4kcal •Energia 2502.8KJ •Białko 29.5g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.4g •Węglowodany 90.4g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	250
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Sałata zielona z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 563.1kcal •Energia 2354.7KJ •Białko 23.5g •Tłuszcz 14.6g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 85.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.8g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10

Środa

• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-06-05):
•Energia 1807.8kcal •Energia 7550.9KJ •Białko 75.1g •Tłuszcz 42.1g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 3g •Węglowodany 288.2g •Cukry 16.5g •Błonnik pokarmowy 18.8g



Czwartek 2024-06-06

W5p

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

Czwartek

 Śniadanie •Energia 671.6kcal •Energia 2806.1KJ •Białko 35.5g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 91.2g •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
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 672.5kcal •Energia 2797.8KJ •Białko 23g •Tłuszcz 14.7g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 112.8g •Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 9.8g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Pierogi leniwe bez cukru (1,3,7)	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 637.2kcal •Energia 2661.1KJ •Białko 32.5g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 2.9g •Węglowodany 90.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml

Czwartek

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Herbata bez cukru	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-06-06):
•Energia 1981.3kcal •Energia 8265.1KJ •Białko 91g •Tłuszcz 50.8g •Tłuszcze nasycone 20g •Sól 4.6g •Węglowodany 294.1g •Cukry 12.7g •Błonnik pokarmowy 18.6g



Piątek 2024-06-07

W5p

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

Piątek

 Śniadanie •Energia 600.2kcal •Energia 2486.5KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 22.4g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 1.3g •Węglowodany 79g •Cukry 7.3g •Błonnik pokarmowy 4.5g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	100
 Obiad •Energia 654.4kcal •Energia 2704.4KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 95.1g •Cukry 7.8g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100

Piątek

• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 640.3kcal •Energia 2648.9KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 93.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.2g	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 jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-06-07):
•Energia 1894.9kcal •Energia 7839.8KJ •Białko 77.5g •Tłuszcz 59g •Tłuszcze nasycone 14.9g •Sól 3.4g •Węglowodany 267.2g •Cukry 15.1g •Błonnik pokarmowy 16.9g



Sobota 2024-06-08

W5p

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

Sobota

 Śniadanie •Energia 559.9kcal •Energia 2345.1KJ •Białko 22.7g •Tłuszcz 13.1g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 90.2g •Cukry 20.6g •Błonnik pokarmowy 4.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Banany	150
 Obiad •Energia 744.6kcal •Energia 3090.9KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 106.7g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300

Sobota

• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana 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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-06-08):
•Energia 1951.8kcal •Energia 8430.9KJ •Białko 88.9g •Tłuszcz 51.1g •Tłuszcze nasycone 16.2g •Sól 3.1g •Węglowodany 306.5g
•Cukry 34.2g •Błonnik pokarmowy 18.2g



Niedziela 2024-06-09

W5p

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

Niedziela

 Śniadanie •Energia 620.3kcal •Energia 2562.5KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 19.3g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 89.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.5g	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
• Dżem truskawkowy	50
• Sałata zielona	10

Niedziela

• Pomidor

90



Obiad

•Energia 762.2kcal •Energia 3157.3KJ •Białko 46g •Tłuszcz 34.1g •Tłuszcze nasycone 6.7g •Sól 0.1g •Węglowodany 70.6g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.4g

Ilość g lub ml

• Zupa rosół z makaronem (1,9)

300

• Udko z kurczaka gotowane (1,5,7,8,9,10)

250

• Ziemniaki gotowane

200

• Bukiet warzyw gotowanych na parze

100

• Kompot owocowy bez cukru

250



Kolacja

•Energia 642kcal •Energia 2679.9KJ •Białko 38.3g •Tłuszcz 15.5g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 81.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.2g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)

100

• Miks tłuszczowy do smarowania (7)

10

• Herbata bez cukru

250

• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)

100

• Sałata zielona

10

• Cytryny

10

• Pomidor

90

• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)

150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-09):

•Energia 2024.5kcal •Energia 8399.8KJ •Białko 106.8g •Tłuszcz 68.9g •Tłuszcze nasycone 22.7g •Sól 3.1g •Węglowodany 240.9g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 13.1g



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

Tabela Alergenów

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 porcję w jadłospisie:

•Energia 1983.5kcal •Energia 8246KJ •Białko 89.8g •Tłuszcz 56.5g •Tłuszcze nasycone 17.5g •Sól 3.8g •Węglowodany 284g •Cukry 16.9g •Błonnik pokarmowy 17.1g