



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 - 2024-06-10):
•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 2024-06-11

W5p

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

Wtorek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• 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		Ilość g lub ml
•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		
• 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		Ilość g lub ml
•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		
• 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

Wtorek

• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-06-11):
•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 2024-06-12

W5p

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

Środa

 Śniadanie •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	Ilość g lub ml
• 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 •Energia 591.8kcal •Energia 2473.5KJ •Białko 12.7g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 0.2g •Węglowodany 117.4g •Cukry 27.4g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	250
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •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	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100

Środa

• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-06-12):
•Energia 2080.7kcal •Energia 8696KJ •Białko 89.3g •Tłuszcz 56.4g •Tłuszcze nasycone 18.9g •Sól 4g •Węglowodany 311.1g •Cukry 37.5g •Błonnik pokarmowy 17.8g



Czwartek 2024-06-13

W5p

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

Czwartek

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 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	Ilość g lub ml
• 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

Czwartek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 543.7kcal •Energia 2276.2KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 13.1g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 84.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.8g	
• 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 owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-06-13):
•Energia 1976.7kcal •Energia 8232.8KJ •Białko 93.9g •Tłuszcz 52.6g •Tłuszcze nasycone 14.3g •Sól 3g •Węglowodany 285.7g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 15g



Piątek 2024-06-14

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

Piątek

• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •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	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: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-06-14):
•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 2024-06-15

W5p

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

Sobota

 Śniadanie •Energia 626.9kcal •Energia 2621.3KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 15.2g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 2.6g •Węglowodany 98g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 5.4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150

Sobota



Obiad

•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

Ilość g lub ml

• 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

•Energia 551kcal •Energia 2173.7KJ •Białko 21.4g •Tłuszcz 13.8g •Tłuszcze nasycone 5.1g •Sól 4.3g •Węglowodany 79.1g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 6.6g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z wędliny z warzywami bez tłuszczu (6,7,9)	100
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-06-15):

•Energia 1848.6kcal •Energia 7563.6KJ •Białko 72g •Tłuszcz 45.4g •Tłuszcze nasycone 14.1g •Sól 7.3g •Węglowodany 287g •Cukry 27.4g •Błonnik pokarmowy 23.4g



Niedziela 2024-06-16

W5p

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

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

Niedziela

• 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 585.3kcal •Energia 2736.4KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 15g •Tłuszcze nasycone 4.8g •Sól 1.2g •Węglowodany 105.1g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 4.4g	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
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-16):

•Energia 2065.3kcal •Energia 8905.1KJ •Białko 105.9g •Tłuszcz 58g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 3g •Węglowodany 302.9g •Cukry 46.9g •Błonnik pokarmowy 14.4g



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
----	---

Tabela Alergenów

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 2027.7kcal •Energia 8459KJ •Białko 87.6g •Tłuszcz 59.1g •Tłuszcze nasycone 17.5g •Sól 4.2g •Węglowodany 293.4g •Cukry 29.5g •Błonnik pokarmowy 17.7g