



Poniedziałek

🍽️ Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 803.1kcal •Energia 3334.3KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 26.9g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.6g •Węglowodany 98.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.6g		
• 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
• Pomidor		90
🍽️ Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 806.5kcal •Energia 3360.1KJ •Białko 51.9g •Tłuszcz 22.5g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 98.5g •Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 10.1g		
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)		300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli		150
• Ziemniaki gotowane		250
• Surówka z marchwi		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
🍽️ Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 648kcal •Energia 2678.8KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 1.5g •Węglowodany 90.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.5g		
• 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: Biskopity 30g (1,3,6)		30

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-15):

•Energia 2257.6kcal •Energia 9373.2KJ •Białko 108.6g •Tłuszcz 69.8g •Tłuszcze nasycone 16.9g •Sól 3.5g •Węglowodany 288g
•Cukry 12.7g •Błonnik pokarmowy 17.2g



Wtorek

 Śniadanie •Energia 793.5kcal •Energia 3284.1KJ •Białko 34.5g •Tłuszcz 28.5g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 100.1g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 5.6g	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
• Sałata zielona	10
• Cukinia gotowana na parze	100
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 Obiad •Energia 621.3kcal •Energia 2577.9KJ •Białko 39.7g •Tłuszcz 12.5g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 89.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 7.9g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 551.7kcal •Energia 2179.2KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 13.4g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 3g •Węglowodany 75.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• 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: Sok pomidorowy 300ml	300

Wtorek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-16):

•Energia 1966.6kcal •Energia 8041.2KJ •Białko 98.8g •Tłuszcz 54.5g •Tłuszcze nasycone 15.4g •Sól 4.8g •Węglowodany 265.6g
•Cukry 26.7g •Błonnik pokarmowy 18.5g



Środa 2024-07-17

W5p

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

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 576.3kcal •Energia 2408.1KJ •Białko 26g •Tłuszcz 12.8g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 91.8g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 3.2g		
• Bułka wrocławska (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		10
• Herbata bez cukru		250
• Pasta rybno-jarzynowa (4,9)		120
• Sałata zielona		10
• Pomidor		100
• Kisiel owocowy		200
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 611.1kcal •Energia 2531.2KJ •Białko 20.4g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 82.2g •Cukry 6.1g •Błonnik pokarmowy 8.4g		
• Pierogi leniwe z bułką tartą (1,3,7)		220
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)		300
• Surówka z marchwi i jabłka z olejem		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 745.6kcal •Energia 3088.2KJ •Białko 23.5g •Tłuszcz 32.5g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 1.7g •Węglowodany 89.1g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 5.6g		
• 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
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g		100
• Surówka wiosenna (1,3,7)		200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-17):

•Energia 1933kcal •Energia 8027.6KJ •Białko 69.9g •Tłuszcz 68.3g •Tłuszcze nasycone 18g •Sól 3.5g •Węglowodany 263.1g •Cukry 11.2g •Błonnik pokarmowy 17.2g



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 578.3kcal •Energia 2427.5KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 8.3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.4g •Węglowodany 101.5g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 10g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	250
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Buraki gotowane tarte	100
 Kolacja •Energia 646.8kcal •Energia 2701.9KJ •Białko 40.2g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 2.9g •Węglowodany 80.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-18):

•Energia 1896.7kcal •Energia 7935.6KJ •Białko 104.6g •Tłuszcz 46.2g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 4.6g •Węglowodany 273.2g
•Cukry 12.9g •Błonnik pokarmowy 18.8g



Piątek	
Śniadanie •Energia 663.9kcal •Energia 2707.6KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 30.6g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 1.5g •Węglowodany 70.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.1g	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 (3,7)	120
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Obiad •Energia 542.4kcal •Energia 2268KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 5.9g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.5g •Węglowodany 96.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Sałata zielona z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 649.4kcal •Energia 2711KJ •Białko 28.5g •Tłuszcz 15.9g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 2.2g •Węglowodany 98.7g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Piątek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-07-19):

•Energia 1855.7kcal •Energia 7686.5KJ •Białko 81.2g •Tłuszcz 52.5g •Tłuszcze nasycone 17.9g •Sól 4.3g •Węglowodany 266g •Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 12.5g



Sobota

 Śniadanie •Energia 522.2kcal •Energia 2183.8KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 13.4g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 79.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 814.3kcal •Energia 3365.6KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 110.4g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Makaron z sosem bolońskim (1,9)	350
• Kalafior gotowany 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



Niedziela 2024-07-21

W5p

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

Niedziela

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• 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
• Pomidor		90
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 810.2kcal •Energia 3358KJ •Białko 47.4g •Tłuszcz 34.1g •Tłuszcze nasycone 6.7g •Sól 0.1g •Węglowodany 81.4g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 7.1g		
• Zupa rosół z makaronem (1,9)		300
• Udko z kurczaka gotowane (1,5,7,8,9,10)		250
• Ziemniaki gotowane		250
• Bukiet warzyw gotowanych na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 560.7kcal •Energia 2342.7KJ •Białko 28.1g •Tłuszcz 12.8g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 77.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.2g		
• Bułka wrocławska (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		10
• Herbata bez cukru		250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa		60
• Sałata zielona		10
• Cytryny		10
• Pomidor		90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)		150

Niedziela

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-21):

•Energia 1991.2kcal •Energia 8263.2KJ •Białko 98g •Tłuszcz 66.2g •Tłuszcze nasycone 20.3g •Sól 3g •Węglowodany 248.4g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 13.8g



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 1983.5kcal •Energia 8267.4KJ •Białko 92.8g •Tłuszcz 59.6g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 3.8g •Węglowodany 272g •Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 16.7g