



Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 806.1kcal •Energia 3357KJ •Białko 26g •Tłuszcz 36.1g •Tłuszcze nasycone 13.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 96.2g •Cukry 17.3g •Błonnik pokarmowy 4.6g	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
• Jabłko pieczone 1 szt.	100
 Obiad •Energia 653.8kcal •Energia 2720.3KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.6g •Węglowodany 89.3g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Zupa wiejska z ziemniakami (1,7,9)	300
• Risotto mięsno-jarzynowe (7,9)	250
• Sos pomidorowy (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 - 2024-07-22):

•Energia 2167kcal •Energia 9042.3KJ •Białko 81.1g •Tłuszcz 74.2g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 5.4g •Węglowodany 299.1g •Cukry 38.6g •Błonnik pokarmowy 15.8g



Wtorek

 Śniadanie •Energia 601.7kcal •Energia 2510.1KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 15.3g •Tłuszcze nasycone 6.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 88.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	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 802.5kcal •Energia 3346.9KJ •Białko 34.5g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 6.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 122.2g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 10.4g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Sos szpinakowy (1,7)	100
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 612.9kcal •Energia 2531.4KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 19.3g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 87.3g •Cukry 2.2g •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: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Wtorek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-23):

•Energia 2017.1kcal •Energia 8388.4KJ •Białko 86.9g •Tłuszcz 54.6g •Tłuszcze nasycone 19.9g •Sól 3.8g •Węglowodany 298g •Cukry 17g •Błonnik pokarmowy 17.2g



Środa

 Śniadanie •Energia 658.5kcal •Energia 2753.2KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 16.7g •Tłuszcze nasycone 6.7g •Sól 2.6g •Węglowodany 99.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Jogurt owocowy (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 792.6kcal •Energia 3304.8KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.6g •Węglowodany 128.5g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 4.9g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami (1,9)	300
• Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8)	300
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100
 Kolacja •Energia 783.2kcal •Energia 3276.1KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 29.3g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 2.4g •Węglowodany 102g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 5.7g	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
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-24):
•Energia 2234.3kcal •Energia 9334KJ •Białko 81.4g •Tłuszcz 68.1g •Tłuszcze nasycone 16.7g •Sól 5.5g •Węglowodany 329.8g •Cukry 22.6g •Błonnik pokarmowy 13.7g



Czwartek	
 Śniadanie •Energia 817.6kcal •Energia 3391.4KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 119.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu (3,7)	100
• Biszkopty (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 698.1kcal •Energia 2921KJ •Białko 50.8g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 85.1g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 7.8g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	150
• Ziemniaki gotowane	250
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 598kcal •Energia 2496.2KJ •Białko 30.5g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 83.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 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: mus warzywno-owocowy 100g	100

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-25):

•Energia 2113.8kcal •Energia 8808.7KJ •Białko 112g •Tłuszcz 57.5g •Tłuszcze nasycone 17.1g •Sól 3.2g •Węglowodany 288.5g
•Cukry 15.1g •Błonnik pokarmowy 16.4g



Piątek 2024-07-26

W5p

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

Piątek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 630.8kcal •Energia 2633.6KJ •Białko 21.1g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 2g •Węglowodany 97.1g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 5.7g		
• Bułka wrocławska (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		10
• Sok wieloowocowy 200ml		200
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Pasztet drobiowy (1,6,9)		50
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 722.9kcal •Energia 2974.2KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.5g •Węglowodany 97.9g •Cukry 5.4g •Błonnik pokarmowy 10.1g		
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)		300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)		100
• Ziemniaki gotowane		250
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)		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 - 2024-07-26):

•Energia 1965.5kcal •Energia 8131KJ •Białko 76.9g •Tłuszcz 60.8g •Tłuszcze nasycone 17.5g •Sól 4g •Węglowodany 280.8g •Cukry 25.8g •Błonnik pokarmowy 19.1g



Sobota 2024-07-27

W5p

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

Sobota

 Śniadanie •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	Ilość g lub ml
• 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 •Energia 460.9kcal •Energia 1919.9KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 12.9g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 62.9g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •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	Ilość g lub ml
• 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 - 2024-07-27):

•Energia 1726.4kcal •Energia 7047.8KJ •Białko 68.4g •Tłuszcz 52.7g •Tłuszcze nasycone 14.8g •Sól 6.8g •Węglowodany 241.7g
•Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 19.1g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 838.5kcal •Energia 3513.6KJ •Białko 36.3g •Tłuszcz 19.6g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 130.2g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany	200
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 723.4kcal •Energia 2996KJ •Białko 49.5g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 79.3g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 536.1kcal •Energia 2237.7KJ •Białko 23.3g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 79g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.9g	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: mus warzywno-owocowy 100g	100

Niedziela

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-28):

•Energia 2098kcal •Energia 8747.3KJ •Białko 109.2g •Tłuszcz 59g •Tłuszcze nasycone 16.8g •Sól 2.9g •Węglowodany 288.5g •Cukry 30.8g •Błonnik pokarmowy 15g



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 2046kcal •Energia 8499.9KJ •Białko 88g •Tłuszcz 61g •Tłuszcze nasycone 18.2g •Sól 4.5g •Węglowodany 289.5g •Cukry 24.9g •Błonnik pokarmowy 16.6g