



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 693.6kcal •Energia 2901.3KJ •Białko 51.8g •Tłuszcz 17.6g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0.1g •Węglowodany 80.2g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 7.4g		
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)		300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli		150
• Ziemniaki gotowane		200
• Brokuły gotowane na parze		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 - 2024-09-09):

•Energia 2144.6kcal •Energia 8914.4KJ •Białko 108.5g •Tłuszcz 64.9g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 3.3g •Węglowodany 269.7g •Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 14.5g



Wtorek	
Śniadanie •Energia 764kcal •Energia 3160.1KJ •Białko 34.5g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 92.5g •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
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Arbuz	150
• Cukinia gotowana na parze	100
Obiad •Energia 573.3kcal •Energia 2377.3KJ •Białko 38.3g •Tłuszcz 12.4g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 78.9g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 605.2kcal •Energia 2396.2KJ •Białko 21.8g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 3g •Węglowodany 75.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-09-10):

•Energia 1942.5kcal •Energia 7933.5KJ •Białko 94.7g •Tłuszcz 61.2g •Tłuszcze nasycone 15.4g •Sól 4.8g •Węglowodany 247.1g •Cukry 15g •Błonnik pokarmowy 15.6g



Środa	
 Śniadanie •Energia 606.9kcal •Energia 2536.2KJ •Białko 26g •Tłuszcz 12.9g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 99.4g •Cukry 12.2g •Błonnik pokarmowy 3.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta rybno-jarzynowa (4,9)	120
• Pomidor	100
• Roszponka	5
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem	200
 Obiad •Energia 640.3kcal •Energia 2659.6KJ •Białko 13.2g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 114.6g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z makaronem (1,7,9)	300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	250
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 689.4kcal •Energia 2884KJ •Białko 24g •Tłuszcz 27.6g •Tłuszcze nasycone 5.5g •Sól 1.4g •Węglowodany 87.3g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 5.5g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-09-11): •Energia 1936.6kcal •Energia 8079.8KJ •Białko 63.1g •Tłuszcz 55.7g •Tłuszcze nasycone 14.5g •Sól 2.9g •Węglowodany 301.2g •Cukry 37.3g •Błonnik pokarmowy 16.1g	



Czwartek	
 Śniadanie •Energia 660kcal •Energia 2754.1KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 2.2g •Węglowodany 92.6g •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
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 581.2kcal •Energia 2423.8KJ •Białko 28g •Tłuszcz 13.4g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 90.1g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 8.1g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Buraki gotowane tarte	100
 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
• 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

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-09-12):

•Energia 1878.5kcal •Energia 7839KJ •Białko 90.6g •Tłuszcz 49.7g •Tłuszcze nasycone 18.3g •Sól 5.4g •Węglowodany 272.9g •Cukry 10.6g •Błonnik pokarmowy 17g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 663.3kcal •Energia 2705KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 30.6g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 1.5g •Węglowodany 70.6g •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
• Pomidor	90
• Roszponka	5
 Obiad •Energia 536.8kcal •Energia 2232.8KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 10g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 87.3g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 6.8g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z makaronem (1,7,9)	300
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałata zielona z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 675.1kcal •Energia 2818.7KJ •Białko 36.3g •Tłuszcz 20.8g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 2.2g •Węglowodany 86.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-09-13):

•Energia 1875.1kcal •Energia 7756.6KJ •Białko 87.4g •Tłuszcz 61.4g •Tłuszcze nasycone 20.1g •Sól 4.3g •Węglowodany 244.6g •Cukry 10.6g •Błonnik pokarmowy 13g



Sobota	
 Śniadanie •Energia 510.7kcal •Energia 2131.8KJ •Białko 18.4g •Tłuszcz 13.7g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 2g •Węglowodany 80.8g •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
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	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

Sobota

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-09-14):

•Energia 1972.3kcal •Energia 8492.3KJ •Białko 83g •Tłuszcz 60.4g •Tłuszcze nasycone 16.1g •Sól 3.6g •Węglowodany 300.8g •Cukry 15.3g •Błonnik pokarmowy 19.1g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 631.8kcal •Energia 2606.9KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 24.8g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 2.3g •Węglowodany 71g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Serek fromage 80g (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 806.5kcal •Energia 3366.6KJ •Białko 63.6g •Tłuszcz 32.2g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 0.7g •Węglowodany 68.5g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udo z kurczaka gotowane 1 szt.	200
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 614.2kcal •Energia 2559.7KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 20g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 77.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Niedziela

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-09-15):

•Energia 2052.6kcal •Energia 8533.2KJ •Białko 119.8g •Tłuszcz 77g •Tłuszcze nasycone 22.5g •Sól 4.4g •Węglowodany 217.3g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 12.6g



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 1971.7kcal •Energia 8221.3KJ •Białko 92.4g •Tłuszcz 61.5g •Tłuszcze nasycone 17.6g •Sól 4.1g •Węglowodany 264.8g •Cukry 14.3g •Błonnik pokarmowy 15.4g