



Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 803.1kcal •Energia 3149.8KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 26.9g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.6g •Węglowodany 109.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.6g	Ilość g lub ml
• 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 •Energia 770.9kcal •Energia 3188.4KJ •Białko 28.6g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 115g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 8.6g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem (1,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 619.3kcal •Energia 2557.9KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 85.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.9g	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: Mus jaglanka z jagodą (1)	100

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-08-26):

•Energia 2193.3kcal •Energia 8896.1KJ •Białko 83.9g •Tłuszcz 69.6g •Tłuszcze nasycone 19.6g •Sól 3.4g •Węglowodany 310.6g
•Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 18.1g



Wtorek

 Śniadanie •Energia 705.7kcal •Energia 2945.4KJ •Białko 34.7g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 101.5g •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
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 Obiad •Energia 652.8kcal •Energia 2692.2KJ •Białko 39.3g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.5g •Węglowodany 81.6g •Cukry 2g •Błonnik pokarmowy 7.8g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 649.3kcal •Energia 2679.6KJ •Białko 25.1g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 6.2g •Sól 2.6g •Węglowodany 81.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.3g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Filet drobiowy zapiekany	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Cukinia gotowana na parze	100
• Posiłek nocny: Galaretką owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-08-27):

•Energia 2007.8kcal •Energia 8317.2KJ •Białko 99.1g •Tłuszcz 62.7g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 4.4g •Węglowodany 264.9g •Cukry 33.7g •Błonnik pokarmowy 16.4g



Środa 2024-08-28

W5p

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

Środa



Śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 552.4kcal •Energia 2307.9KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 12.7g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 88.5g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 3.6g

- | | |
|--|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Pasta rybno-jarzynowa (4,9) | 100 |
| • Pomidor | 100 |
| • Roszponka | 5 |
| • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru | 200 |



Obiad

Ilość g lub ml

•Energia 572.9kcal •Energia 2404.5KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 8.5g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.5g •Węglowodany 101g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 11.2g

- | | |
|--|-----|
| • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9) | 300 |
| • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9) | 250 |
| • Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1) | 200 |
| • Bukiet jarzyn gotowany na parze (9) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

Ilość g lub ml

•Energia 649.7kcal •Energia 2711.8KJ •Białko 15.9g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 92.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.2g

- | | |
|--|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 10 |
| • Serek z twarogu śmietankowego 17g (7) | 51 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml | 200 |

Środa

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-08-28):

•Energia 1775.1kcal •Energia 7424.3KJ •Białko 67.7g •Tłuszcz 45.8g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 3.1g •Węglowodany 281.7g
•Cukry 12.2g •Błonnik pokarmowy 18g



Czwartek 2024-08-29

W5p

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

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 607.6kcal •Energia 2523.6KJ •Białko 11.5g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 109.2g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 6.9g

Ilość g lub ml

• Zupa kalafiorowa 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 707.1kcal •Energia 2955.8KJ •Białko 34g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 103.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g

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
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Biskopity 30g (1,3,6)	30

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-08-29):

•Energia 1974.8kcal •Energia 8233.5KJ •Białko 75.6g •Tłuszcz 52g •Tłuszcze nasycone 20.6g •Sól 3.6g •Węglowodany 304.9g •Cukry 35g •Błonnik pokarmowy 13.4g



Piątek 2024-08-30

W5p

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

Piątek



Śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 709.7kcal •Energia 2916.9KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.3g •Węglowodany 82.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.4g

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Roszponka	5
• Brzoskwinia	120
• Cukinia gotowana na parze	100



Obiad

Ilość g lub ml

•Energia 651.3kcal •Energia 2674.4KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 23.4g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 81g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 8.5g

• Zupa selerowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

Ilość g lub ml

•Energia 605.7kcal •Energia 2499.7KJ •Białko 25g •Tłuszcz 19.8g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 3.1g •Węglowodany 83.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.9g

• 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 warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-08-30):

•Energia 1966.7kcal •Energia 8091.1KJ •Białko 78.8g •Tłuszcz 75.5g •Tłuszcze nasycone 16.1g •Sól 4.9g •Węglowodany 246.9g
•Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 20.8g



Sobota	
Śniadanie •Energia 585kcal •Energia 2449.4KJ •Białko 23.5g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 93g •Cukry 20.6g •Błonnik pokarmowy 5.4g	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
• Banany	150
• Buraki gotowane tarte	90
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
• 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 606kcal •Energia 2531.2KJ •Białko 32g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 84.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.7g	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: sok wieloowocowy 200ml	200

Sobota

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-08-31):

•Energia 1935.7kcal •Energia 8071.5KJ •Białko 89.1g •Tłuszcz 52.3g •Tłuszcze nasycone 16g •Sól 3.2g •Węglowodany 284.6g •Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 20.1g



Niedziela 2024-09-01

W5p

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

Niedziela

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 528.1kcal •Energia 2207.8KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 15.2g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 2.4g •Węglowodany 78.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3g		
• Bułka wrocławska (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		10
• Jogurt naturalny (7)		100
• Herbata bez cukru		250
• Wędlina Kurczak Gotowany		60
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 788.9kcal •Energia 3294.3KJ •Białko 60.8g •Tłuszcz 32g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 0.9g •Węglowodany 67.9g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 6.9g		
• Zupa rosół z makaronem (1,9)		300
• Udo z kurczaka gotowane 1 szt.		200
• Ziemniaki gotowane		200
• Marchew gotowana na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 505.2kcal •Energia 2107.2KJ •Białko 16.9g •Tłuszcz 13.1g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 2g •Węglowodany 80g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.9g		
• Bułka wrocławska (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		10
• Herbata bez cukru		250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)		60
• Sałata zielona		10
• Cytryny		10
• Pomidor		90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g		100

Niedziela

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-09-01):

•Energia 1822.2kcal •Energia 7609.3KJ •Białko 103.8g •Tłuszcz 60.4g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 5.3g •Węglowodany 226g
•Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 14.8g



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 1953.6kcal •Energia 8091.8KJ •Białko 85.4g •Tłuszcz 59.8g •Tłuszcze nasycone 17.5g •Sól 4g •Węglowodany 274.2g •Cukry 17.8g •Błonnik pokarmowy 17.4g