



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 674.5kcal •Energia 2794.5KJ •Białko 45.4g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 72.4g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 6.7g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z kaszą manną (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 679.6kcal •Energia 2844KJ •Białko 36.2g •Tłuszcz 17.8g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 2.2g •Węglowodany 94.6g •Cukry 0g •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
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-11-11):

•Energia 2160.1kcal •Energia 8995.5KJ •Białko 107.6g •Tłuszcz 78.7g •Tłuszcze nasycone 24.2g •Sól 5.3g •Węglowodany 263.2g •Cukry 21.4g •Błonnik pokarmowy 14.5g



Wtorek	
Śniadanie •Energia 664.5kcal •Energia 2772KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 8.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 98.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Jogurt naturalny (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta rybno-jarzynowa (4,9)	120
• Pomidor	90
Obiad •Energia 704kcal •Energia 2936.3KJ •Białko 20.9g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 115.5g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8)	250
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100
Kolacja •Energia 699.5kcal •Energia 2865KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 29.2g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 85.7g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 3.8g	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
• Cukinia gotowana na parze	100
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200
Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-11-12): •Energia 2067.9kcal •Energia 8573.3KJ •Białko 76.8g •Tłuszcz 66.6g •Tłuszcze nasycone 17.6g •Sól 3.5g •Węglowodany 299.8g •Cukry 12.8g •Błonnik pokarmowy 11.1g	



Środa 2024-11-13

W5p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 582.2kcal •Energia 2435KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 14.6g •Tłuszcze nasycone 6.7g •Sól 2.5g •Węglowodany 88g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.2g

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
• Buraki obrane	100
• Roszponka	5



Obiad

•Energia 726.1kcal •Energia 3029.5KJ •Białko 34.9g •Tłuszcz 20.7g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 0.6g •Węglowodany 103g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 8g

Ilość g lub ml

• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos szpinakowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 730.9kcal •Energia 3055.4KJ •Białko 31.2g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 2.3g •Węglowodany 114.2g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 5.3g

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
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100
• Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9,10)	150

Środa

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-11-13):

•Energia 2039.2kcal •Energia 8519.9KJ •Białko 92.6g •Tłuszcz 52.4g •Tłuszcze nasycone 21.5g •Sól 5.4g •Węglowodany 305.2g •Cukry 22.6g •Błonnik pokarmowy 17.4g



Czwartek 2024-11-14

W5p

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

Czwartek



Śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 854.8kcal •Energia 3477.6KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 43.1g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 85.2g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.2g

- | | |
|--|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 10 |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7) | 250 |
| • Pasta z białka jaja z natką pietruszki (3,7) | 120 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Cukinia gotowana na parze | 100 |



Obiad

Ilość g lub ml

•Energia 650.1kcal •Energia 2720.4KJ •Białko 49.5g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 74.3g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 7.1g

- | | |
|---|-----|
| • Zupa ryżowa (1,7,9) | 300 |
| • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli | 150 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Bukiet jarzyn gotowany na parze (9) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

Ilość g lub ml

•Energia 605.2kcal •Energia 2531.4KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 15g •Tłuszcze nasycone 6.5g •Sól 1.3g •Węglowodany 92g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 3.9g

- | | |
|--|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Pasta twarogowa ze szpinakiem (7) | 100 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami (7) | 100 |

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-11-14):

•Energia 2110.1kcal •Energia 8729.4KJ •Białko 104.4g •Tłuszcz 75.9g •Tłuszcze nasycone 17.6g •Sól 3.2g •Węglowodany 251.5g •Cukry 35g •Błonnik pokarmowy 14.2g



Piątek	
 Śniadanie •Energia 630.2kcal •Energia 2631.1KJ •Białko 21.1g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 2g •Węglowodany 97g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 5.6g	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
• Pasztet drobiowy (1,6,9)	50
• Pomidor	90
• Roszponka	5
 Obiad •Energia 732.5kcal •Energia 3012.6KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.7g •Węglowodany 102.1g •Cukry 2.4g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z grzankami (1,7,9)	325
• Filet rybny z miruny gotowany (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Buraczki duszone (1)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 621.2kcal •Energia 2586KJ •Białko 16.1g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 84.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.2g	Ilość g lub ml
• 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: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-11-15):

•Energia 1983.9kcal •Energia 8229.7KJ •Białko 66.8g •Tłuszcz 66.3g •Tłuszcze nasycone 14.9g •Sól 3.9g •Węglowodany 283.9g •Cukry 22.8g •Błonnik pokarmowy 17.9g



Sobota	
 Śniadanie •Energia 933.4kcal •Energia 3842.9KJ •Białko 39.4g •Tłuszcz 40.5g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 3.7g •Węglowodany 103.5g •Cukry 24g •Błonnik pokarmowy 7.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Cukinia gotowana na parze	100
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 Obiad •Energia 442.7kcal •Energia 1846.5KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 11.6g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 63g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 540.2kcal •Energia 2256.2KJ •Białko 19.4g •Tłuszcz 14g •Tłuszcze nasycone 5.3g •Sól 4.4g •Węglowodany 87.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.8g	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

Sobota

• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml (9)	300
---	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-11-16):
•Energia 1916.2kcal •Energia 7945.6KJ •Białko 83.7g •Tłuszcz 66.2g •Tłuszcze nasycone 18.5g •Sól 8.5g •Węglowodany 253.6g •Cukry 28.7g •Błonnik pokarmowy 21.9g



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 675.3kcal •Energia 2795.4KJ •Białko 48.1g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 68.5g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• 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

Niedziela

• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100
--	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-11-17):
•Energia 2050kcal •Energia 8546.6KJ •Białko 107.7g •Tłuszcz 59g •Tłuszcze nasycone 16.8g •Sól 2.9g •Węglowodany 277.7g •Cukry 30.8g •Błonnik pokarmowy 14.2g



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 2046.8kcal •Energia 8505.7KJ •Białko 91.4g •Tłuszcz 66.4g •Tłuszcze nasycone 18.7g •Sól 4.7g •Węglowodany 276.4g •Cukry 24.9g •Błonnik pokarmowy 15.9g