



Poniedziałek	
Śniadanie •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	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 692.7kcal •Energia 2896.9KJ •Białko 50.2g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0.2g •Węglowodany 83g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 8.2g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	150
• Ziemniaki gotowane	200
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •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	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: Biszkopty 30g (1,3,6)	30

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-12-30):

•Energia 2143.8kcal •Energia 8910KJ •Białko 106.9g •Tłuszcz 64.7g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 3.4g •Węglowodany 272.5g •Cukry 14.8g •Błonnik pokarmowy 15.3g



Wtorek	
Śniadanie •Energia 824.4kcal •Energia 3413.1KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 104g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 6.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Cukinia gotowana na parze	100
• Jabłko pieczone 1 szt.	200
Obiad •Energia 758.4kcal •Energia 3138.4KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 22g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.7g •Węglowodany 112.8g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 7.7g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Sałatka z buraczków z olejem	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

Wtorek

• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300
---------------------------------------	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-12-31):
•Energia 2188.1kcal •Energia 8947.6KJ •Białko 86.3g •Tłuszcz 72.8g •Tłuszcze nasycone 17.1g •Sól 5.1g •Węglowodany 292.4g •Cukry 26.5g •Błonnik pokarmowy 18.8g



Środa 2025-01-01

W5p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 618.6kcal •Energia 2585.8KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 6.5g •Sól 1.2g •Węglowodany 94.8g •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
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Pomidor	100
• Roszponka	10
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem	200



Obiad

•Energia 717kcal •Energia 2968.4KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 22.2g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 96.9g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 8.1g

Ilość g lub ml

• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Kotlet schabowy smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 746.5kcal •Energia 3110.9KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 24.1g •Tłuszcze nasycone 5.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 111.3g •Cukry 0g •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	40
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100
• Sałatka ryżowa z warzywami (3,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2025-01-01):

•Energia 2082.1kcal •Energia 8665.1KJ •Białko 81g •Tłuszcz 63.2g •Tłuszcze nasycone 14.8g •Sól 3g •Węglowodany 303g •Cukry 13.2g •Błonnik pokarmowy 17.2g



Czwartek 2025-01-02

W5p

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

Czwartek



Śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 669.2kcal •Energia 2795.5KJ •Białko 35.6g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 1.5g •Węglowodany 93.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.8g

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kefir (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta rybno-jarzynowa z miruną (4,9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90



Obiad

Ilość g lub ml

•Energia 586.9kcal •Energia 2452.5KJ •Białko 12.6g •Tłuszcz 9.2g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 0.1g •Węglowodany 116.4g •Cukry 24.4g •Błonnik pokarmowy 6.6g

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	250
• Sos truskawkowo-jogurtowy (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

Ilość g lub ml

•Energia 666.8kcal •Energia 2785.9KJ •Białko 32.8g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 3.6g •Węglowodany 96.6g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 5.9g

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml (9)	300

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2025-01-02):

•Energia 1922.9kcal •Energia 8033.9KJ •Białko 80.9g •Tłuszcz 44.2g •Tłuszcze nasycone 19.4g •Sól 5.3g •Węglowodany 306.7g •Cukry 45.9g •Błonnik pokarmowy 17.3g



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
• Pomidor	90
• Roszponka	10
Obiad •Energia 510.8kcal •Energia 2140.8KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 2.3g •Tłuszcze nasycone 0.5g •Sól 0.6g •Węglowodany 101.6g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami (1,9)	300
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	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 - 2025-01-03):

•Energia 1849.7kcal •Energia 7667.1KJ •Białko 85.7g •Tłuszcz 53.8g •Tłuszcze nasycone 18.7g •Sól 4.4g •Węglowodany 259g •Cukry 15g •Błonnik pokarmowy 15.5g



Sobota 2025-01-04

W5p

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

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 - 2025-01-04):

•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 2025-01-05

W5p

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

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 - 2025-01-05):

•Energia 2052.5kcal •Energia 8533.2KJ •Białko 119.7g •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 2030.2kcal •Energia 8464.2KJ •Białko 91.9g •Tłuszcz 62.3g •Tłuszcze nasycone 17.9g •Sól 4.2g •Węglowodany 278.8g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 16.5g