



Poniedziałek 2025-01-06

W5p

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

Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• 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		Ilość g lub ml
•Energia 582kcal •Energia 2413.5KJ •Białko 38.9g •Tłuszcz 13.2g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 78.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.9g		
• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1,9)		300
• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1)		100
• Ziemniaki gotowane		200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•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		
• 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 - 2025-01-06):

•Energia 2067.6kcal •Energia 8614.6KJ •Białko 101.1g •Tłuszcz 67.2g •Tłuszcze nasycone 22.3g •Sól 5.1g •Węglowodany 269.5g •Cukry 17.3g •Błonnik pokarmowy 14.7g



Wtorek 2025-01-07

W5p

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 686.5kcal •Energia 2865.1KJ •Białko 34g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 8.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 104g •Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 3.9g

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
• Mandarynki	65



Obiad

•Energia 723.8kcal •Energia 3019.5KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 20.8g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 0.8g •Węglowodany 103.9g •Cukry 5.2g •Błonnik pokarmowy 8.8g

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
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



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

Wtorek

• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200
---	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2025-01-07):

•Energia 2109.7kcal •Energia 8749.6KJ •Białko 90g •Tłuszcz 68.3g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 3.8g •Węglowodany 293.7g •Cukry 21.9g •Błonnik pokarmowy 16.5g



Środa 2025-01-08

W5p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 704.5kcal •Energia 2954.2KJ •Białko 27.7g •Tłuszcz 15g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 2.5g •Węglowodany 117.6g •Cukry 37.5g •Błonnik pokarmowy 6.3g

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
• Banany	200



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 726kcal •Energia 3034.6KJ •Białko 31.1g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 2.3g •Węglowodany 113.6g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 5.2g

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)	150

Środa

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2025-01-08):

•Energia 2134.4kcal •Energia 8925.1KJ •Białko 79.6g •Tłuszcz 51g •Tłuszcze nasycone 16.3g •Sól 5.3g •Węglowodany 346.7g •Cukry 49.6g •Błonnik pokarmowy 15.9g



Czwartek 2025-01-09

W5p

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

Czwartek



Śniadanie

	Ilość g lub ml
•Energia 927.8kcal •Energia 3787.6KJ •Białko 29g •Tłuszcz 43.4g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 101.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.8g	
• 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
• Mus owocowy 100g	100
• 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 - 2025-01-09):

•Energia 2183.1kcal •Energia 9039.4KJ •Białko 105.1g •Tłuszcz 76.2g •Tłuszcze nasycone 17.6g •Sól 3.2g •Węglowodany 267.6g •Cukry 35g •Błonnik pokarmowy 15.8g



Piątek 2025-01-10

W5p

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

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

Piątek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2025-01-10):

•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 2025-01-11

W5p

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

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 - 2025-01-11):
•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 2025-01-12

W5p

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

Niedziela



Śniadanie

Ilość g lub ml

•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

- | | |
|---|-----|
| • 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

Ilość g lub ml

•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

- | | |
|--|-----|
| • 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

Ilość g lub ml

•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

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • 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 - 2025-01-12):
•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 2063.6kcal •Energia 8578.6KJ •Białko 90.6g •Tłuszcz 64.9g •Tłuszcze nasycone 18.5g •Sól 4.7g •Węglowodany 284.7g •Cukry 29.4g •Błonnik pokarmowy 16.7g