



Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 837.6kcal •Energia 3486.8KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 26.7g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 119.8g •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
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Biszkopty (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 773.6kcal •Energia 3200KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 115.4g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 8.8g	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 681.3kcal •Energia 2628.4KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 94.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.7g	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: jogurt owocowy 150g (7)	150

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-01):

•Energia 2292.5kcal •Energia 9315.2KJ •Białko 87.2g •Tłuszcz 70.9g •Tłuszcze nasycone 20.2g •Sól 3.4g •Węglowodany 329.5g
•Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 16g



Wtorek 2024-07-02

W5p

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

Wtorek



Śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 706.9kcal •Energia 2950.5KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 101.7g
•Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 5.5g

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| • 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 |
| • Pomidor | 90 |
| • Jabłko pieczone 1 szt. | 150 |



Obiad

Ilość g lub ml

•Energia 641.3kcal •Energia 2647.8KJ •Białko 38.4g •Tłuszcz 17.5g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 84g •Cukry 5.8g •Błonnik pokarmowy 7.6g

- | | |
|--|-----|
| • Zupa grysikowa (1,7,9) | 300 |
| • Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Surówka z marchwi i jabłka z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

Ilość g lub ml

•Energia 634.2kcal •Energia 2497.8KJ •Białko 24.6g •Tłuszcz 22.8g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 4.2g •Węglowodany 73.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.1g

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Wędlina Kurczak Gotowany | 60 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Cukinia gotowana na parze | 100 |
| • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml | 300 |

Wtorek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-02):

•Energia 1982.4kcal •Energia 8096.1KJ •Białko 97.8g •Tłuszcz 58.9g •Tłuszcze nasycone 16.4g •Sól 6g •Węglowodany 259.6g •Cukry 27.5g •Błonnik pokarmowy 18.1g



Środa 2024-07-03

W5p

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

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 613.1kcal •Energia 2562.7KJ •Białko 22g •Tłuszcz 12.5g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 105.1g •Cukry 5.8g •Błonnik pokarmowy 4.4g		
• Bułka wrocławska (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		10
• Herbata bez cukru		250
• Paprykarz rybny (mintaj) bez tłuszczu (1,4,5,7,8,9,10)		100
• Sałata zielona		10
• Pomidor		100
• Kisiel owocowy		200
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 572.3kcal •Energia 2399.3KJ •Białko 31.1g •Tłuszcz 7.6g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.4g •Węglowodany 95.8g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 8.2g		
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)		300
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)		250
• Ziemniaki gotowane		200
• Sałata zielona z jogurtem (7)		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 563.1kcal •Energia 2354.7KJ •Białko 23.5g •Tłuszcz 14.6g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 85.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.8g		
• Bułka wrocławska (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		10
• Herbata bez cukru		250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka		60
• Cytryny		10
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g		100

Środa

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-03):

•Energia 1748.5kcal •Energia 7316.8KJ •Białko 76.7g •Tłuszcz 34.7g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 3g •Węglowodany 285.9g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 17.4g



Czwartek

 Śniadanie •Energia 671.6kcal •Energia 2806.1KJ •Białko 35.5g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 1.3g •Węglowodany 91.2g •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
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	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 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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-04):
•Energia 1916.4kcal •Energia 7990.8KJ •Białko 79.5g •Tłuszcz 51g •Tłuszcze nasycone 19.7g •Sól 4.3g •Węglowodany 290.6g •Cukry 35g •Błonnik pokarmowy 15.8g



Piątek 2024-07-05

W5p

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

Piątek



Śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 600.2kcal •Energia 2486.5KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 22.4g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 1.3g •Węglowodany 79g •Cukry 7.3g •Błonnik pokarmowy 4.5g

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 10 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Pasta drobiowo-jarzynowa (9) | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Jabłko pieczone 1 szt. | 100 |



Obiad

Ilość g lub ml

•Energia 654.4kcal •Energia 2704.4KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 95.1g •Cukry 7.8g •Błonnik pokarmowy 9.1g

- | | |
|---|-----|
| • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (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 640.3kcal •Energia 2648.9KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 93.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.2g

- | | |
|---|-----|
| • 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 jabłkowo-marchwiowy 200ml | 200 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-07-05):

•Energia 1894.9kcal •Energia 7839.8KJ •Białko 77.5g •Tłuszcz 59g •Tłuszcze nasycone 14.9g •Sól 3.3g •Węglowodany 267.2g •Cukry 15.1g •Błonnik pokarmowy 16.9g



Sobota	
Śniadanie •Energia 565.6kcal •Energia 2370.8KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 13g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 92.6g •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
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	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 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 - 2024-07-06):

•Energia 1957.5kcal •Energia 8456.7KJ •Białko 88.7g •Tłuszcz 51g •Tłuszcze nasycone 16.2g •Sól 3.2g •Węglowodany 308.9g •Cukry 34.2g •Błonnik pokarmowy 18.9g



Niedziela 2024-07-07

W5p

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

Niedziela

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 620.3kcal •Energia 2562.5KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 19.3g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 89.1g •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
• Dżem truskawkowy		50
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 762.2kcal •Energia 3157.3KJ •Białko 46g •Tłuszcz 34.1g •Tłuszcze nasycone 6.7g •Sól 0.1g •Węglowodany 70.6g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.4g		
• Zupa rosół z makaronem (1,9)		300
• Udko z kurczaka gotowane (1,5,7,8,9,10)		250
• Ziemniaki gotowane		200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 642kcal •Energia 2679.9KJ •Białko 38.3g •Tłuszcz 15.5g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 81.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.2g		
• Bułka wrocławska (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		10
• Herbata bez cukru		250
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)		100
• Sałata zielona		10
• Cytryny		10
• Pomidor		90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)		150

Niedziela

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-07):

•Energia 2024.5kcal •Energia 8399.8KJ •Białko 106.8g •Tłuszcz 68.9g •Tłuszcze nasycone 22.7g •Sól 3.1g •Węglowodany 240.9g
•Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 13.1g



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 1973.8kcal •Energia 8202.2KJ •Białko 87.8g •Tłuszcz 56.3g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 3.8g •Węglowodany 283.2g •Cukry 19g •Błonnik pokarmowy 16.6g