



Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 820.6kcal •Energia 3417.8KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 36.3g •Tłuszcze nasycone 13.5g •Sól 2.7g •Węglowodany 99.2g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 4.9g	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
• Kiwi	100
 Obiad •Energia 649.9kcal •Energia 2697.4KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 10.7g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 117.1g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 11g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1)	250
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 584.1kcal •Energia 2444.7KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 91.4g •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 Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-11-25):

•Energia 2054.6kcal •Energia 8560KJ •Białko 75g •Tłuszcz 61.2g •Tłuszcze nasycone 19.9g •Sól 4.3g •Węglowodany 307.7g •Cukry 22.9g •Błonnik pokarmowy 19.1g



Wtorek 2024-11-26

W5p

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

Wtorek



Śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 751.1kcal •Energia 3105.6KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 96.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.1g

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| • 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 |
| • Cukinia gotowana na parze | 100 |



Obiad

Ilość g lub ml

•Energia 621.7kcal •Energia 2575.6KJ •Białko 42.1g •Tłuszcz 13.9g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 83.6g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 7g

- | | |
|---|-----|
| • Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) | 300 |
| • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Bukiet warzyw gotowanych na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

Ilość g lub ml

•Energia 612.9kcal •Energia 2531.4KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 19.3g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 87.3g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 3.7g

- | | |
|---|-----|
| • 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: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru | 200 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-11-26):

•Energia 1985.7kcal •Energia 8212.6KJ •Białko 98g •Tłuszcz 61.4g •Tłuszcze nasycone 17.7g •Sól 3.3g •Węglowodany 267.9g •Cukry 13.2g •Błonnik pokarmowy 13.8g



Środa 2024-11-27

W5p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 668.1kcal •Energia 2791.4KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 102g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.4g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek z maślanką chudy (7)	100
• Dżem truskawkowy	40
• Pomidor	90
• Roszponka	10



Obiad

•Energia 691.9kcal •Energia 2886.7KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 108.7g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 4.4g

Ilość g lub ml

• Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9)	300
• Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8)	250
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100



Kolacja

•Energia 672.8kcal •Energia 2810.9KJ •Białko 30.4g •Tłuszcz 16.1g •Tłuszcze nasycone 5g •Sól 3.6g •Węglowodany 105.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.1g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml (9)	300
• Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9,10)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-11-27):

•Energia 2032.8kcal •Energia 8489KJ •Białko 86.1g •Tłuszcz 50.8g •Tłuszcze nasycone 13g •Sól 5.4g •Węglowodany 316.5g •Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 15.9g



Czwartek	
 Śniadanie •Energia 768.2kcal •Energia 3144KJ •Białko 28.6g •Tłuszcz 33.1g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 1.7g •Węglowodany 86.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.2g	Ilość g lub ml
• 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
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 932.8kcal •Energia 3872.2KJ •Białko 35.2g •Tłuszcz 40.8g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 0.9g •Węglowodany 113.9g •Cukry 4.3g •Błonnik pokarmowy 11g	Ilość g lub ml
• Zupa krem z brokułów z grzankami (1,7,9)	325
• Pieczeń rzymska (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 512.6kcal •Energia 2144.2KJ •Białko 22.7g •Tłuszcz 12.2g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 2.4g •Węglowodany 78.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.9g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-11-28):

•Energia 2213.7kcal •Energia 9160.3KJ •Białko 86.5g •Tłuszcz 86.1g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 5g •Węglowodany 279.2g •Cukry 14.3g •Błonnik pokarmowy 19.1g



Piątek 2024-11-29

W5p

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

Piątek



Śniadanie

•Energia 663.4kcal •Energia 2739.2KJ •Białko 18.9g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 2g •Węglowodany 84g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 3.4g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasztet drobiowy (1,6,9)	50
• Roszponka	10
• Cukinia gotowana na parze	100



Obiad

•Energia 464.3kcal •Energia 1933.1KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 7.7g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 72g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 5.1g

Ilość g lub ml

• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałata zielona z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 628.4kcal •Energia 2622.6KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 17.1g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.3g •Węglowodany 87.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.2g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-11-29):

•Energia 1756.1kcal •Energia 7294.9KJ •Białko 79.4g •Tłuszcz 52.8g •Tłuszcze nasycone 17.8g •Sól 3.7g •Węglowodany 243.5g •Cukry 21.3g •Błonnik pokarmowy 11.6g



Sobota	
Śniadanie •Energia 725.3kcal •Energia 3000.8KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 26.1g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 2.6g •Węglowodany 101.5g •Cukry 24g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Pomidor	90
• Roszponka	10
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
Obiad •Energia 645.1kcal •Energia 2651.2KJ •Białko 19.8g •Tłuszcz 26.4g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 83.6g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 10.1g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 540.2kcal •Energia 2127.2KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 13.7g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 3.8g •Węglowodany 77.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g	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
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Sobota

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-11-30):

•Energia 1910.6kcal •Energia 7779.2KJ •Białko 62.1g •Tłuszcz 66.2g •Tłuszcze nasycone 16g •Sól 6.7g •Węglowodany 262.4g •Cukry 26.9g •Błonnik pokarmowy 22.1g



Niedziela	
 Śniadanie •Energia 810.9kcal •Energia 3398KJ •Białko 34.7g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 125g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 2g	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
 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 558kcal •Energia 2326.7KJ •Białko 20.7g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 79.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.9g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Serek z twaróżku śmietankowego 17g (7)	17
• Herbata bez cukru	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90

Niedziela

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-12-01):
•Energia 2044.2kcal •Energia 8520.1KJ •Białko 103.5g •Tłuszcz 62.3g •Tłuszcze nasycone 16.7g •Sól 2.9g •Węglowodany 272.7g •Cukry 30.8g •Błonnik pokarmowy 13.2g



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 1999.7kcal •Energia 8288KJ •Białko 84.4g •Tłuszcz 63g •Tłuszcze nasycone 17.5g •Sól 4.5g •Węglowodany 278.5g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 16.4g