



Poniedziałek 2024-05-27

W5p

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 605kcal •Energia 2529.7KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 15g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 2.6g •Węglowodany 92.7g •Cukry 17.3g •Błonnik pokarmowy 4.5g	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
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	100
 Obiad •Energia 656.5kcal •Energia 2732KJ •Białko 27g •Tłuszcz 22.2g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.6g •Węglowodany 89.7g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 8.2g	Ilość g lub ml
• Zupa wiejska z ziemniakami (1,7,9)	300
• Risotto mięsno-jarzynowe (7,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 707.2kcal •Energia 2964.9KJ •Białko 28.4g •Tłuszcz 15.9g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 2.2g •Węglowodany 113.6g •Cukry 19.9g •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
• Miód naturalny	25
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Poniedziałek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-05-27):
•Energia 1968.7kcal •Energia 8226.6KJ •Białko 82g •Tłuszcz 53.1g •Tłuszcze nasycone 18g •Sól 5.3g •Węglowodany 296.1g •Cukry 38.6g •Błonnik pokarmowy 15.9g



Wtorek 2024-05-28

W5p

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

Wtorek

 Śniadanie •Energia 765.8kcal •Energia 3196.5KJ •Białko 35.5g •Tłuszcz 19.6g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 112.6g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 3.5g	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
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 729.7kcal •Energia 3038.7KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 0.7g •Węglowodany 96.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.9g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos szpinakowy (1,7)	100
• Sałata zielona z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 622.2kcal •Energia 2570.5KJ •Białko 22.4g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 89.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 3.3g	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

Wtorek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-05-28):
•Energia 2117.7kcal •Energia 8805.7KJ •Białko 93.7g •Tłuszcz 62g •Tłuszcze nasycone 23.9g •Sól 3.6g •Węglowodany 298.6g •Cukry 38.1g •Błonnik pokarmowy 12.7g



Środa 2024-05-29

W5p

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

Środa

 Śniadanie •Energia 691.7kcal •Energia 2886.1KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 6.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 104g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Jogurt owocowy (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta rybno-jarzynowa (4,9)	120
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 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 592.2kcal •Energia 2474.7KJ •Białko 38.3g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 2.2g •Węglowodany 72.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.2g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10

Środa

• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-29):
•Energia 1975.9kcal •Energia 8247.5KJ •Białko 93.4g •Tłuszcz 54.8g •Tłuszcze nasycone 15.4g •Sól 4.2g •Węglowodany 284.8g
•Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 10.6g



Czwartek 2024-05-30

W5p

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

Czwartek

Śniadanie •Energia 817.6kcal •Energia 3391.4KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 119.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.6g	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 bez tłuszczu (3,7)	100
• Biskopity (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Obiad •Energia 546.3kcal •Energia 2286.6KJ •Białko 36.3g •Tłuszcz 12.5g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 74.3g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 7.1g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Czwartek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 543.7kcal •Energia 2276.2KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 13.1g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 84.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.8g	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-30):
•Energia 1907.7kcal •Energia 7954.2KJ •Białko 89.5g •Tłuszcz 49.4g •Tłuszcze nasycone 14.5g •Sól 3.1g •Węglowodany 278.9g
•Cukry 15g •Błonnik pokarmowy 15.4g



Piątek 2024-05-31

W5p

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

Piątek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 666.8kcal •Energia 2786.1KJ •Białko 36.5g •Tłuszcz 15g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 98.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.5g	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Twaróg chudy (7)	100
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 598.4kcal •Energia 2482KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 13.9g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.5g •Węglowodany 89.8g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 8.4g	
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100

Piątek

• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 611.8kcal •Energia 2523.1KJ •Białko 23.3g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 85.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.2g	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: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-31):
•Energia 1877kcal •Energia 7791.3KJ •Białko 91.1g •Tłuszcz 48.1g •Tłuszcze nasycone 16g •Sól 3.4g •Węglowodany 273.8g •Cukry 24.7g •Błonnik pokarmowy 17.1g



Sobota 2024-06-01

W5p

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

Sobota

 Śniadanie •Energia 631kcal •Energia 2636.2KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 6.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 98.2g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 5.4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina szynkowa dębową drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150

Sobota



Obiad

•Energia 586.1kcal •Energia 2434.4KJ •Białko 29.1g •Tłuszcz 27.7g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 0.2g •Węglowodany 64.5g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 7.2g

Ilość g lub ml

• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)	150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 551kcal •Energia 2173.7KJ •Białko 21.4g •Tłuszcz 13.8g •Tłuszcze nasycone 5.1g •Sól 4.3g •Węglowodany 79.1g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 6.6g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z wędliny z warzywami bez tłuszczu (6,7,9)	100
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-06-01):

•Energia 1768.1kcal •Energia 7244.3KJ •Białko 76.9g •Tłuszcz 57.3g •Tłuszcze nasycone 15.1g •Sól 5.8g •Węglowodany 241.8g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 19.2g



Niedziela 2024-06-02

W5p

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

Niedziela



Śniadanie

•Energia 822.3kcal •Energia 3445.6KJ •Białko 35.2g •Tłuszcz 18.1g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 129.9g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 3.1g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany	200
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250

Niedziela

• Miód naturalny	25
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 675.4kcal •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 585.3kcal •Energia 2736.4KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 15g •Tłuszcze nasycone 4.8g •Sól 1.2g •Węglowodany 105.1g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 4.4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-02):
•Energia 2082.9kcal •Energia 8977.4KJ •Białko 108.7g •Tłuszcz 58.2g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 2.9g •Węglowodany 303.5g
•Cukry 42.7g •Błonnik pokarmowy 13.8g



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
----	---

Tabela Alergenów

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 porcję w jadłospisie:

•Energia 1956.9kcal •Energia 8178.1KJ •Białko 90.7g •Tłuszcz 54.7g •Tłuszcze nasycone 17.1g •Sól 4.1g •Węglowodany 282.5g •Cukry 27.8g •Błonnik pokarmowy 15g