



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 741.6kcal •Energia 3102KJ •Białko 53.1g •Tłuszcz 17.6g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0.1g •Węglowodany 91g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 8.2g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	150
• Ziemniaki gotowane	250
• Brokuły gotowane 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 - 2024-08-12):

•Energia 2192.6kcal •Energia 9115.1KJ •Białko 109.9g •Tłuszcz 64.9g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 3.3g •Węglowodany 280.5g
•Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 15.2g



Wtorek 2024-08-13

W5p

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 764kcal •Energia 3160.1KJ •Białko 34.5g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 92.5g •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 |
| • Twarożek z koperkiem (7) | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Arbuz | 150 |
| • Cukinia gotowana na parze | 100 |



Obiad

•Energia 618.2kcal •Energia 2580.8KJ •Białko 29.6g •Tłuszcz 13.5g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 98.6g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 10.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa ziemniaczana (1,7,9) | 300 |
| • Gulasz drobiowy (1) | 150 |
| • Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1) | 200 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |
| • Buraki gotowane tarte | 200 |



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 Dębową wieprzowa (6,7) | 60 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml | 300 |

Wtorek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-08-13):

•Energia 1987.4kcal •Energia 8137KJ •Białko 86g •Tłuszcz 62.3g •Tłuszcze nasycone 16.1g •Sól 4.8g •Węglowodany 266.8g •Cukry 10.6g •Błonnik pokarmowy 18.6g



Środa 2024-08-14

W5p

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

Środa

 Śniadanie •Energia 606.9kcal •Energia 2536.2KJ •Białko 26g •Tłuszcz 12.9g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 99.4g •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
• Pasta rybno-jarzynowa (4,9)	120
• Pomidor	100
• Roszponka	5
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem	200
 Obiad •Energia 640.3kcal •Energia 2659.6KJ •Białko 13.2g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 114.6g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z makaronem (1,7,9)	300
• Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)	250
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 689.4kcal •Energia 2884KJ •Białko 24g •Tłuszcz 27.6g •Tłuszcze nasycone 5.5g •Sól 1.4g •Węglowodany 87.3g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 5.5g	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
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-08-14):

•Energia 1936.6kcal •Energia 8079.8KJ •Białko 63.1g •Tłuszcz 55.7g •Tłuszcze nasycone 14.5g •Sól 2.9g •Węglowodany 301.2g •Cukry 37.3g •Błonnik pokarmowy 16.1g



Czwartek 2024-08-15

W5p

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

Czwartek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 660kcal •Energia 2754.1KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 2.2g •Węglowodany 92.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.1g		
• Bułka wrocławska (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		10
• Kefir (7)		150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)		60
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 621.3kcal •Energia 2577.9KJ •Białko 39.7g •Tłuszcz 12.5g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 89.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 7.9g		
• Zupa grysikowa (1,7,9)		300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)		100
• Ziemniaki gotowane		250
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•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		
• 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

Czwartek

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-08-15):

•Energia 1918.6kcal •Energia 7993.1KJ •Białko 102.3g •Tłuszcz 48.8g •Tłuszcze nasycone 17.5g •Sól 5.5g •Węglowodany 272.5g
•Cukry 15g •Błonnik pokarmowy 16.8g



Piątek	
Śniadanie •Energia 663.3kcal •Energia 2705KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 30.6g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 1.5g •Węglowodany 70.6g •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	5
Obiad •Energia 584.8kcal •Energia 2433.5KJ •Białko 28.1g •Tłuszcz 10g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 98.1g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z makaronem (1,7,9)	300
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Sałata zielona z jogurtem (7)	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 - 2024-08-16):

•Energia 1923.1kcal •Energia 7957.2KJ •Białko 88.8g •Tłuszcz 61.5g •Tłuszcze nasycone 20.1g •Sól 4.3g •Węglowodany 255.4g
•Cukry 10.6g •Błonnik pokarmowy 13.7g



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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-08-17):

•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 2024-08-18

W5p

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

Niedziela

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• 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		Ilość g lub ml
•Energia 854.5kcal •Energia 3567.2KJ •Białko 65g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 0.7g •Węglowodany 79.3g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 7g		
• Zupa rosół z makaronem (1,9)		300
• Udo z kurczaka gotowane 1 szt.		200
• Ziemniaki gotowane		250
• Bukiet warzyw gotowanych na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•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		
• 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 - 2024-08-18):

•Energia 2100.6kcal •Energia 8733.8KJ •Białko 121.2g •Tłuszcz 77.1g •Tłuszcze nasycone 22.5g •Sól 4.4g •Węglowodany 228.1g
•Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 13.3g



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 2004.5kcal •Energia 8358.3KJ •Białko 93.5g •Tłuszcz 61.5g •Tłuszcze nasycone 17.6g •Sól 4.1g •Węglowodany 272.2g •Cukry 14.3g •Błonnik pokarmowy 16.1g