



Poniedziałek 2024-07-01

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

## Poniedziałek

### Śniadanie

•Energia 776.8kcal •Energia 3229.3KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 30.4g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 1.7g •Węglowodany 98.6g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.5g

• Bułka wrocławska (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

### Drugie śniadanie

•Energia 169.5kcal •Energia 716.5KJ •Białko 4.3g •Tłuszcz 2.1g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 33.6g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 0.4g

• Biskopki (1,3,6)	50
--------------------	----

### Obiad

•Energia 877.6kcal •Energia 3633.6KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 19.1g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 148.5g  
•Cukry 6.2g •Błonnik pokarmowy 9.2g

• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	400
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Makaron gotowany świderki (1)	250
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250

### Podwieczorek

•Energia 90kcal •Energia 376KJ •Białko 2.5g •Tłuszcz 2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

• Jogurt owocowy (7)	100
----------------------	-----

### Kolacja

•Energia 579.4kcal •Energia 2425.2KJ •Białko 23.7g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 80.9g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 3.5g

• Bułka wrocławska (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250

# Poniedziałek

• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

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

•Energia 2493.3kcal •Energia 10380.6KJ •Białko 88.8g •Tłuszcz 72.3g •Tłuszcze nasycone 24.7g •Sól 3.5g •Węglowodany 377.1g  
•Cukry 16.2g •Błonnik pokarmowy 16.6g



Wtorek 2024-07-02

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

## Wtorek

### Śniadanie

•Energia 757.2kcal •Energia 3165.4KJ •Białko 36.3g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 13.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 100g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.5g

• Bułka wrocławska (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

### Drugie śniadanie

•Energia 50kcal •Energia 210KJ •Białko 1g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.9g

• Brzoskwinia	100
---------------	-----

### Obiad

•Energia 888.3kcal •Energia 3708.3KJ •Białko 53.4g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 6.7g •Sól 0.6g •Węglowodany 112.6g  
•Cukry 5.9g •Błonnik pokarmowy 9.7g

• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	400
• Udo z kurczaka gotowane	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Brokuły gotowane na parze	120
• Kompot owocowy z herbatą	250

### Podwieczorek

•Energia 267.5kcal •Energia 1126KJ •Białko 10.5g •Tłuszcz 4.1g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 48g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 0.4g

• Jogurt naturalny (7)	100
• Jabłka prażone	50
• Biszkopty (1,3,6)	50

### Kolacja

•Energia 579.4kcal •Energia 2425.2KJ •Białko 23.7g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 80.9g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 3.5g

• Bułka wrocławska (1)	120
------------------------	-----

# Wtorek

• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

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

•Energia 2542.5kcal •Energia 10634.8KJ •Białko 124.9g •Tłuszcz 71.2g •Tłuszcze nasycone 31.1g •Sól 3.9g •Węglowodany 353.4g  
•Cukry 15.9g •Błonnik pokarmowy 19.1g



# Środa 2024-07-03

## Dieta łatwostrawna

### Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

## Środa

### Śniadanie

•Energia 806.5kcal •Energia 3354.9KJ •Białko 27.9g •Tłuszcz 27.1g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 114.1g  
•Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 4.7g

• Bułka wrocławska (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

### Drugie śniadanie

•Energia 267.5kcal •Energia 1118.8KJ •Białko 12.9g •Tłuszcz 10.9g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.1g •Węglowodany 30.3g •Cukry 0.5g •Błonnik pokarmowy 2.1g

• Sałatka z kurczakiem, ryżem i pomidorem	200
---	-----

### Obiad

•Energia 768.2kcal •Energia 3204.7KJ •Białko 16.6g •Tłuszcz 12.7g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 0.2g •Węglowodany 148g •Cukry 36.6g •Błonnik pokarmowy 5.4g

• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Ryż biały z musem truskawkowym (7)	350
• Kompot owocowy z herbatą	250

### Podwieczorek

•Energia 91.7kcal •Energia 389.3KJ •Białko 0.9g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 22.2g •Cukry 20.6g  
•Błonnik pokarmowy 1.6g

• Banany	150
----------	-----

### Kolacja

•Energia 654.6kcal •Energia 2706.4KJ •Białko 24.2g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.7g •Węglowodany 83.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.6g

• Bułka wrocławska (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu (3,7)	100
• Cytryny	10

# Środa

• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

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

•Energia 2588.5kcal •Energia 10774.2KJ •Białko 82.6g •Tłuszcz 76g •Tłuszcze nasycone 30.9g •Sól 3.7g •Węglowodany 397.8g  
•Cukry 68.6g •Błonnik pokarmowy 17.4g



Czwartek 2024-07-04

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

## Czwartek

### Śniadanie

•Energia 878.3kcal •Energia 3663.5KJ •Białko 27.6g •Tłuszcz 41.6g •Tłuszcze nasycone 18.1g •Sól 2.9g •Węglowodany 99.8g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.5g

• Bułka wrocławska (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

### Drugie śniadanie

•Energia 238.5kcal •Energia 1000.5KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 6.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 20g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 0g

• Serek homogenizowany waniliowy (7)	150
--------------------------------------	-----

### Obiad

•Energia 1027.8kcal •Energia 4249.8KJ •Białko 33g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 147.9g  
•Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 12.2g

• Zupa ryżowa bez soli (1,7,9)	400
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	120
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	250
• Sos jasny (1)	100
• Brokuły gotowane na parze	120
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250

### Podwieczorek

•Energia 54kcal •Energia 228KJ •Białko 2g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g

• Sok wieloowocowy 200ml	200
--------------------------	-----

### Kolacja

•Energia 701.2kcal •Energia 2930KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 21.6g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 95.3g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 3.5g

• Bułka wrocławska (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15

## Czwartek

• Herbata bez cukru	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-04):

•Energia 2899.8kcal •Energia 12071.8KJ •Białko 120.4g •Tłuszcz 98.1g •Tłuszcze nasycone 33.7g •Sól 4.9g •Węglowodany 374.3g  
•Cukry 13.2g •Błonnik pokarmowy 21.7g





Piątek 2024-07-05

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

## Piątek

### Śniadanie

•Energia 789.3kcal •Energia 3299.4KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 31.7g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 1.6g •Węglowodany 95.9g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.4g

• Bułka wrocławska (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser mozzarella (7)	60
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

### Drugie śniadanie

•Energia 107.1kcal •Energia 452.2KJ •Białko 0.1g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 26.5g •Cukry 12.2g  
•Błonnik pokarmowy 0.5g

• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem	200
------------------------------------	-----

### Obiad

•Energia 733.7kcal •Energia 3026KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 109.3g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 9.4g

• Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu (7,9)	400
• Filet rybny z mintaja gotowany (4)	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
• Buraki gotowane tarte	120

### Podwieczorek

•Energia 90kcal •Energia 376KJ •Białko 2.5g •Tłuszcz 2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

• Jogurt owocowy (7)	100
----------------------	-----

### Kolacja

•Energia 734.7kcal •Energia 3047.2KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.7g •Węglowodany 103g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 3.6g

• Bułka wrocławska (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250

# Piątek

• Miód naturalny	25
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu (3,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

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

•Energia 2454.8kcal •Energia 10200.7KJ •Białko 94.2g •Tłuszcz 76.5g •Tłuszcz nasycone 24.4g •Sól 3.8g •Węglowodany 350.3g  
•Cukry 43.3g •Błonnik pokarmowy 17g



Sobota 2024-07-06

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

## Sobota

### Śniadanie

•Energia 681.3kcal •Energia 2851.1KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 21.1g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 1.6g •Węglowodany 96.5g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.4g

• Bułka wrocławska (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

### Drugie śniadanie

•Energia 94kcal •Energia 400KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 22.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

• Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany	200
---	-----

### Obiad

•Energia 739kcal •Energia 3068.2KJ •Białko 28.7g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 123.8g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 9g

• Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy (1)	200
• Ryż biały gotowany	250
• Bukiet warzyw gotowany na parze	120
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250

### Podwieczorek

•Energia 117kcal •Energia 978.5KJ •Białko 4.2g •Tłuszcz 1.3g •Tłuszcze nasycone 0.3g •Sól 0g •Węglowodany 50.3g •Cukry 0.7g  
•Błonnik pokarmowy 1.7g

• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Wafle ryżowe	50

### Kolacja

•Energia 660.7kcal •Energia 2762.2KJ •Białko 31.9g •Tłuszcz 21.6g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 85.8g  
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.7g

• Bułka wrocławska (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15

# Sobota

• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-07-06):

•Energia 2292kcal •Energia 10060.1KJ •Białko 93.5g •Tłuszcz 58.9g •Tłuszcze nasycone 25.3g •Sól 3.5g •Węglowodany 378.8g  
•Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 17.8g



# Niedziela 2024-07-07

## Dieta łatwostrawna

### Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

## Niedziela

### Śniadanie

•Energia 789.3kcal •Energia 3299.4KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 31.7g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 1.6g •Węglowodany 95.9g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.4g

Ilość g lub ml

- Bułka wrocławska (1) 120
- Masło ekstra 82% (7) 15
- Ser mozzarella (7) 60
- Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250
- Sałata zielona 10
- Pomidor 90

### Drugie śniadanie

•Energia 58.4kcal •Energia 244.1KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.5g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 14.1g •Cukry 11.7g  
•Błonnik pokarmowy 2.3g

Ilość g lub ml

- Jabłko pieczone 1 szt. 150

### Obiad

•Energia 651.7kcal •Energia 2695.7KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 15.7g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.7g •Węglowodany 100.2g  
•Cukry 5.7g •Błonnik pokarmowy 8.9g

Ilość g lub ml

- Zupa rosół z makaronem (1,9) 400
- Pulpet drobiowy gotowany (1,3) 120
- Ziemniaki gotowane 250
- Marchew gotowana na parze 120
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250

### Podwieczorek

•Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

- Jogurt naturalny (7) 100

### Kolacja

•Energia 654.6kcal •Energia 2706.4KJ •Białko 24.2g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.7g •Węglowodany 83.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.6g

Ilość g lub ml

- Bułka wrocławska (1) 120
- Masło ekstra 82% (7) 15
- Herbata bez cukru 250

# Niedziela

• Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90

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

•Energia 2218kcal •Energia 9212.6KJ •Białko 89.4g •Tłuszcz 75.8g •Tłuszcze nasycone 27.1g •Sól 4g •Węglowodany 303.7g •Cukry 27.4g •Błonnik pokarmowy 18.3g



# Tabela alergenów

## Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

### 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 <sub>2</sub>
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

#### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2498.4kcal •Energia 10476.4KJ •Białko 99.1g •Tłuszcz 75.5g •Tłuszcze nasycone 28.2g •Sól 3.9g •Węglowodany 362.2g •Cukry 28g •Błonnik pokarmowy 18.3g