



Poniedziałek 2024-06-17

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 886.6kcal •Energia 3672.8KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.2g •Węglowodany 146.9g
•Cukry 2.1g •Błonnik pokarmowy 9g

• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	400
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Makaron gotowany świderki (1)	250
• Brokuły gotowane na parze	120
• 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 - 2024-06-17):

•Energia 2502.3kcal •Energia 10419.8KJ •Białko 91.1g •Tłuszcz 72.5g •Tłuszcze nasycone 24.7g •Sól 3.4g •Węglowodany 375.6g
•Cukry 12.1g •Błonnik pokarmowy 16.4g



Wtorek 2024-06-18

Dieta łatwostrawna



Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Wtorek

	Ilość g lub ml
🍌 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 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 881.7kcal •Energia 3679.2KJ •Białko 51.2g •Tłuszcz 24.1g •Tłuszcze nasycone 6.7g •Sól 0.7g •Węglowodany 114.8g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 10.2g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	400
• Udo z kurczaka gotowane	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Marchew gotowana na parze	120
• Kompot owocowy z herbatą	250

Wtorek

 Podwieczorek	Ilość g lub ml
• 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	Ilość g lub ml
• 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
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-06-18):

• Energia 2544.2kcal • Energia 10639.9KJ • Białko 122.1g • Tłuszcz 71.2g • Tłuszcze nasycone 31.1g • Sól 4g • Węglowodany 357.8g • Cukry 32.1g • Błonnik pokarmowy 20g




Środa 2024-06-19

Dieta łatwostrawna


Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Środa

 Śniadanie	Ilość g lub ml
• 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

Środa

 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
•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	Ilość g lub ml
•Energia 1009.8kcal •Energia 4209.7KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 25.9g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 167g •Cukry 31.8g •Błonnik pokarmowy 6.2g	
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Makaron z twarogiem (1,4,7,8)	350
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy z herbatą	250
 Podwieczorek	Ilość g lub ml
•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	Ilość g lub ml
•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
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-06-19):

•Energia 2830.1kcal •Energia 11779.2KJ •Białko 95.3g •Tłuszcz 89.1g •Tłuszcze nasycone 27.6g •Sól 4.2g •Węglowodany 416.7g •Cukry 63.8g •Błonnik pokarmowy 18.2g



Czwartek 2024-06-20

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	Ilość g lub ml
• 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	Ilość g lub ml
• 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	Ilość g lub ml
• 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	Ilość g lub ml
• 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	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• 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 - 2024-06-20):

•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 2024-06-21

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Piątek

	Ilość g lub ml
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	Ilość g lub ml
• 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	Ilość g lub ml
• 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	Ilość g lub ml
• Jogurt owocowy (7)	100

Piątek

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

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• 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 - 2024-06-21):

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



Sobota 2024-06-22

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

Ilość g lub ml

• 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

Ilość g lub ml

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

Sobota

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

	Ilość g lub ml
• 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

	Ilość g lub ml
• 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

	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-06-22):

•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 2024-06-23

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

Niedziela

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-23):

•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 ₂
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2534.5kcal •Energia 10626.3KJ •Białko 100.9g •Tłuszcz 77.5g •Tłuszcze nasycone 27.7g •Sól 4g •Węglowodany 365.3g •Cukry 29.1g •Błonnik pokarmowy 18.5g