








Poniedziałek 2024-04-08

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 762.3kcal •Energia 3186.7KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 24.1g •Tłuszcze nasycone 13.4g •Sól 1.7g •Węglowodany 100.5g •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 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	Ilość g lub ml
• Biskopki (1,3,6)	50
 Obiad •Energia 795.1kcal •Energia 3287.6KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 129.1g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 10.4g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Makaron gotowany świderki b/tł (1)	250
• Kalafior gotowany na parze	120
• Kompot owocowy b/c	250
 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
 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	Ilość g lub ml

Poniedziałek

• Bułka wrocławska (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-08):





•Energia 2396.3kcal •Energia 9992KJ •Białko 97.6g •Tłuszcz 65.4g •Tłuszcze nasycone 25.8g •Sól 3.4g •Węglowodany 359.5g •Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 17.9g



Wtorek 2024-04-09
Dieta łatwostrawna
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Wtorek

	Ilość g lub ml
 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 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 980.6kcal •Energia 4069.2KJ •Białko 52.2g •Tłuszcz 32.9g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 0.7g •Węglowodany 120.9g •Cukry 10.5g •Błonnik pokarmowy 9.3g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	400
• Udo z kurczaka gotowane	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Marchew gotowana na parze	120
• Kompot owocowy	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	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Jabłka prażone	50
• Biszkopty (1,3,6)	50

Wtorek



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

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-09):

•Energia 2662.7kcal •Energia 11093.8KJ •Białko 115.1g •Tłuszcz 86.5g •Tłuszcze nasycone 31g •Sól 4.1g •Węglowodany 362.6g •Cukry 32.1g •Błonnik pokarmowy 19g








Środa 2024-04-10

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Środa

	Ilość g lub ml
 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	Ilość g lub ml
• Sałatka z kurczakiem, ryżem i pomidorem	200
 Obiad •Energia 706kcal •Energia 2924.3KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 107.7g •Cukry 20.1g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	400
• Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7)	220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy	250
 Podwieczorek •Energia 91.7kcal •Energia 389.3KJ •Białko 0.9g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 22.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Banany	150
 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	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	120

Środa

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-10):

•Energia 2451.1kcal •Energia 10212.6KJ •Białko 96.1g •Tłuszcz 73.7g •Tłuszcze nasycone 26.9g •Sól 3.5g •Węglowodany 355.3g •Cukry 31.4g •Błonnik pokarmowy 15.3g







Czwartek 2024-04-11

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Czwartek

	Ilość g lub ml
 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	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany waniliowy (7)	150
 Obiad •Energia 943.9kcal •Energia 3914.3KJ •Białko 34.4g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 145.6g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 12.2g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	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 b/c	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

Czwartek



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 b/c	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-11):


•Energia 2815.9kcal •Energia 11736.3KJ •Białko 121.7g •Tłuszcz 89.7g •Tłuszcze nasycone 32.7g •Sól 4.9g •Węglowodany 372g •Cukry 13.5g •Błonnik pokarmowy 21.7g



Piątek 2024-04-12
Dieta łatwostrawna
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

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 810.9kcal •Energia 3348.7KJ •Białko 33.6g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.6g •Węglowodany 127.3g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 11g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gł (7,9)	400
• Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowany na parze	120
• Kompot owocowy b/c	250
 Podwieczorek •Energia 121.5kcal •Energia 508.5KJ •Białko 16.5g •Tłuszcz 4.5g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 1.1g •Węglowodany 3.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek wiejski naturalny (7)	150

Piątek



Kolacja

•Energia 738.5kcal •Energia 3091.7KJ •Białko 32.5g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 104.7g
•Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 3.5g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Miód naturalny	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-12):

•Energia 2567.3kcal •Energia 10700.5KJ •Białko 114.2g •Tłuszcz 77.2g •Tłuszcze nasycone 28.7g •Sól 4.8g •Węglowodany 358.1g •Cukry 43.4g •Błonnik pokarmowy 18.5g



Sobota 2024-04-13
Dieta łatwostrawna
Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Sobota

	Ilość g lub ml
 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	Ilość g lub ml
• Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany	200
 Obiad •Energia 790.1kcal •Energia 3264.9KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 22.2g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 121.5g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 8.6g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy (1)	200
• Ryż biały gotowany	250
• Buraki gotowane tarte	120
 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

Sobota

 Kolacja	Ilość g lub ml
•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
• Herbata b/c	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-13):

•Energia 2343.2kcal •Energia 10256.8KJ •Białko 92.2g •Tłuszcz 66.2g •Tłuszcze nasycone 25.7g •Sól 3.4g •Węglowodany 376.4g •Cukry 12.7g •Błonnik pokarmowy 17.4g








Niedziela 2024-04-14

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Niedziela

	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 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 663.1kcal •Energia 2744.3KJ •Białko 31.2g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.6g •Węglowodany 101g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 8.6g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	120
• Kompot owocowy b/c	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 655kcal •Energia 2707.9KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.7g •Węglowodany 83.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.6g	Ilość g lub ml

Niedziela

• Bułka wrocławska (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki b/tł (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-14):

•Energia 2229.8kcal •Energia 9262.8KJ •Białko 91.3g •Tłuszcz 75.9g •Tłuszcze nasycone 27.1g •Sól 3.9g •Węglowodany 304.6g •Cukry 22.9g •Błonnik pokarmowy 18g



Tabela alergenów

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

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 excelsa</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 2495.2kcal •Energia 10464.9KJ •Białko 104g •Tłuszcz 76.4g •Tłuszcze nasycone 28.3g •Sól 4g •Węglowodany 355.5g •Cukry 24.1g •Błonnik pokarmowy 18.3g