



Poniedziałek 2024-07-29

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 687.4kcal •Energia 2873.4KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 29.2g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 80.4g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 3.5g

• Bułka wrocławska (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser mozzarella (7)	60

Poniedziałek

• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-29):

•Energia 2601.3kcal •Energia 10828.8KJ •Białko 92.4g •Tłuszcz 82.9g •Tłuszcze nasycone 24.7g •Sól 3.5g •Węglowodany 376.6g
•Cukry 16.2g •Błonnik pokarmowy 16.6g



Wtorek 2024-07-30

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Wtorek

Śniadanie

•Energia 809.8kcal •Energia 3369.9KJ •Białko 27.9g •Tłuszcz 27.4g •Tłuszcze nasycone 11.5g •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 (morszczuk) (1,4,5,7,8,9,10)	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 885.6kcal •Energia 3696.7KJ •Białko 53.2g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 6.7g •Sól 0.6g •Węglowodany 112.2g
•Cukry 5.9g •Błonnik pokarmowy 9.5g

• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	400
• Udo z kurczaka gotowane	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Brokuły gotowane na parze	120
• Kompot owocowy z herbatą z cukrem	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 - 2024-07-30):

•Energia 2592.4kcal •Energia 10827.7KJ •Białko 116.3g •Tłuszcz 74.7g •Tłuszcze nasycone 29.3g •Sól 3.9g •Węglowodany 367.1g
•Cukry 16.7g •Błonnik pokarmowy 20.1g



Środa 2024-07-31

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

Środa

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 436.5kcal •Energia 1796.8KJ •Białko 14.3g •Tłuszcz 12.6g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 66.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.3g

• Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami (1,6,7)	200
---	-----

Obiad

•Energia 732.8kcal •Energia 3065.9KJ •Białko 29.5g •Tłuszcz 7.8g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.6g •Węglowodany 139.7g •Cukry 16.4g •Błonnik pokarmowy 11.2g

• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy z warzywami (1,7,9)	200
• Ryż biały gotowany	250
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy z herbatą z cukrem	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

Środa

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-31):

•Energia 2672.8kcal •Energia 11123.8KJ •Białko 105.2g •Tłuszcz 69.6g •Tłuszcze nasycone 29g •Sól 4.5g •Węglowodany 411.4g
•Cukry 46.9g •Błonnik pokarmowy 22.2g



Czwartek 2024-08-01

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 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
----------------------	-----

Obiad

•Energia 713.7kcal •Energia 2962.7KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 112.4g
•Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 8.5g

• Zupa ryżowa bez soli (1,7,9)	400
• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (1,3,7)	180
• Ziemniaki gotowane	250
• Brokuły gotowane na parze	120
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250

Podwieczerek

•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
• Herbata bez cukru	250

Czwartek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-08-01):

•Energia 2437.2kcal •Energia 10160.1KJ •Białko 94g •Tłuszcz 82.6g •Tłuszcze nasycone 33.4g •Sól 4.8g •Węglowodany 334.3g

•Cukry 11.3g •Błonnik pokarmowy 18g



Piątek 2024-08-02

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 727.7kcal •Energia 3003.9KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 114.5g
•Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 11.4g

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

Podwieczorek

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

• 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

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

Piątek

• 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 - 2024-08-02):

•Energia 2343.1kcal •Energia 9730.4KJ •Białko 89.4g •Tłuszcz 77.7g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 3.8g •Węglowodany 330.5g
•Cukry 26.2g •Błonnik pokarmowy 19g



Sobota 2024-08-03

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p)

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 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

Sobota

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-08-03):

•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 2024-08-04

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 - 2024-08-04):

•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 2451kcal •Energia 10277.6KJ •Białko 97.2g •Tłuszcz 74.6g •Tłuszcze nasycone 28g •Sól 4g •Węglowodany 357.5g •Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 18.8g