



Poniedziałek 2024-05-06

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

## Poniedziałek

### 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 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 793.1kcal •Energia 3282KJ •Białko 30.4g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 128.8g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 10.4g

• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Makaron gotowany świderki bez tłuszczu (1)	250
• Kalafior gotowany 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 770kcal •Energia 3208KJ •Białko 29.3g •Tłuszcz 24.8g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.7g •Węglowodany 108.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.7g

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

# Poniedziałek

• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami (1,6,7)	100

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-05-06):

•Energia 2579.8kcal •Energia 10748KJ •Białko 102.7g •Tłuszcz 71.3g •Tłuszcze nasycone 26.3g •Sól 3.7g •Węglowodany 386.6g  
•Cukry 12.8g •Błonnik pokarmowy 18g



## Wtorek 2024-05-07

### Dieta łatwostrawna



### Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

# Wtorek

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •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
<b>Drugie śniadanie</b> •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
<b>Obiad</b> •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

 <b>Podwieczorek</b>	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
 <b>Kolacja</b>	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 - 2024-05-07):

•Energia 2563.8kcal •Energia 10703.8KJ •Białko 114.2g •Tłuszcz 77.7g •Tłuszcze nasycone 29.9g •Sól 4.1g •Węglowodany 356.4g •Cukry 32.1g •Błonnik pokarmowy 20g




## Środa 2024-05-08

### Dieta łatwostrawna





### Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

## Środa

 <b>Śniadanie</b>	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

 <b>Drugie śniadanie</b>	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
 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
•Energia 696.5kcal •Energia 2897.8KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 106.3g •Cukry 19.3g •Błonnik pokarmowy 3.4g	
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	400
• Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7)	220
• Sos truskawkowo-mleczny (7)	100
• Kompot owocowy z herbatą	250
 <b>Podwieczorek</b>	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
 <b>Kolacja</b>	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 (środa - 2024-05-08):

•Energia 2441.6kcal •Energia 10186KJ •Białko 95.4g •Tłuszcz 73.7g •Tłuszcze nasycone 26.9g •Sól 3.5g •Węglowodany 353.9g •Cukry 51.3g •Błonnik pokarmowy 15.3g




## Czwartek 2024-05-09

### Dieta łatwostrawna

### Dieta łatwostrawna (5p)

L5p

# Czwartek

 <b>Śniadanie</b> •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
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 940.4kcal •Energia 3904.5KJ •Białko 34.1g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 145.1g •Cukry 3.2g •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 z herbatą bez cukru	250
 <b>Podwieczorek</b> •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
 <b>Kolacja</b> •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 - 2024-05-09):**

•Energia 2812.4kcal •Energia 11726.5KJ •Białko 121.5g •Tłuszcz 89.7g •Tłuszcze nasycone 32.7g •Sól 4.9g •Węglowodany 371.5g  
•Cukry 13.2g •Błonnik pokarmowy 21.7g



**Piątek 2024-05-10**

**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

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 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 818.9kcal •Energia 3386.2KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.6g •Węglowodany 129.6g  
•Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 10.3g

Ilość g lub ml

• Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu (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
• 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 - 2024-05-10):

•Energia 2540kcal •Energia 10560.9KJ •Białko 92.1g •Tłuszcz 78g •Tłuszcze nasycone 25.8g •Sól 3.9g •Węglowodany 370.7g •Cukry 43.3g •Błonnik pokarmowy 17.8g



## Sobota 2024-05-11

### 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 787.4kcal •Energia 3249.2KJ •Białko 27.2g •Tłuszcz 22.4g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 120g •Cukry 1.7g •Błonnik pokarmowy 9.3g

	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa 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 - 2024-05-11):

•Energia 2340.4kcal •Energia 10241KJ •Białko 91.9g •Tłuszcz 66.4g •Tłuszcze nasycone 25.7g •Sól 3.5g •Węglowodany 375g •Cukry 12.5g •Błonnik pokarmowy 18.1g



## Niedziela 2024-05-12

### 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
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •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 z herbatą bez cukru	250
 <b>Podwieczorek</b> •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
 <b>Kolacja</b> •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
• Bułka wrocławska (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-05-12):

•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)

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 2501.1kcal •Energia 10489.9KJ •Białko 101.3g •Tłuszcz 76.1g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 3.9g •Węglowodany 359.8g •Cukry 26.9g •Błonnik pokarmowy 18.4g