

**DIETA PODSTAWOWA[1]**

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 400ml (1ow,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1żyt,1psz), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), szynka konserwowa wieprzowa 60g(1psz,6,7), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata malinowa 220ml, papryka czerwona 100g  
**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 400g (7,9), ziemniaki got. 250g, kotlet z piersi kurczaka 100g (1psz,3), sałatka z fasolki szparagowej z musztardą 130g (10), kompot wiśniowy 220ml  
**Podwieczorek:** Banan 1 szt. / ok. 100g  
**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1żyt,1psz), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), polędwica sopocka 60g (6), herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 3 liście 30g,  
**Posilek dodatkowy:** Mus brzaskwiniowy 100g

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [6]**

**Śniadanie:**masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1żyt,1psz), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), szynka konserwowa wieprzowa 60g(1psz,6,7), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata malinowa b/c 220ml, papryka czerwona 100g  
**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 400g (7,9), ziemniaki got. 250g, got. pulpet z kurczaka 100g (1psz,3), sos koperkowy 100g (1psz,1żyt,6), sałatka z fasolki szparagowej z musztardą 130g (10), kompot wiśniowy b/c 220ml  
**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt. / ok. 100g  
**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1żyt,1psz), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), polędwica sopocka 60g (6), herbata czarna b/c 220ml, sałata strzępiasta 3 liście 30g,  
**II Kolacja:** masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1żyt,1psz), chleb graham 25g(1psz,1żyt,1jęcz), serek deliser 34g 2szt. (7), sałata strzępy 30g, 3 listki, herbata czarna b/c 220ml

**DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU )/DIETA OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (WĄTROBOWA/CUKRZYCOWA) [3/6]**

**Śniadanie:** masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), szynka konserwowa wieprzowa 60g (1psz,6,7), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata malinowa b/c 220ml, pomidor 100g  
**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 400g (7,9), ziemniaki got. 250g, got. pulpet z kurczaka 100g (1psz,3), sos koperkowy 100g (1psz), fasolka szparagowa got. 130g, kompot wiśniowy b/c220ml,  
**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt. / ok. 100g  
**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1żyt,1psz), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), polędwica sopocka 60g (6), herbata czarna b/c 220ml, sałata strzępiasta 30g,  
**II Kolacja:** masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1żyt,1psz), chleb graham 25g(1psz,1żyt,1jęcz), serek deliser 34g 2szt. (7), sałata strzępy 30g, 3 listki, herbata czarna b/c 220ml

**DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]**

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 400ml (1ow,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka konserwowa wieprzowa 60g(1psz,6,7), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata malinowa 220ml, pomidor 100g  
**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 400g (7,9), ziemniaki got. 250g, got. pulpet z kurczaka 100g (1psz,3), sos koperkowy 100g (1psz), fasolka szparagowa got. 130g, kompot wiśniowy 220ml,  
**Podwieczorek:** Banan 1 szt. / ok. 100g  
**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), polędwica sopocka 60g (6), herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 3 liście 30g,  
**Posilek dodatkowy:** Mus brzaskwiniowy 100g

**DIETA BOGATOBIAŁKOWA(WYSOKOBIAŁKOWA) [9]**

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 400ml (1ow,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka konserwowa wieprzowa 100g(6), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata malinowa 220ml, pomidor 100g  
**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 400g (7,9), ziemniaki got. 250g, got. pulpet z kurczaka 100g (1psz,3), sos koperkowy 100g (1psz), fasolka szparagowa got. 130g, kompot wiśniowy 220ml,  
**Podwieczorek:** Banan 1 szt. / ok. 100g  
**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), polędwica sopocka 100g (6), herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 3 liście 30g,  
**Posilek dodatkowy:** Mus brzaskwiniowy 100g

**DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]**

**Śniadanie:** płatki owsiane na wodzie 400ml (1ow), margaryna roślinna 80%tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka konserwowa wieprzowa 60g(1psz,6,7), dżem porzeczkowy 25g 1 szt., herbata malinowa 220ml, pomidor 100g  
**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem bez zabielenia 400g (9), ziemniaki got. 250g, got. pulpet z kurczaka 100g (1psz,3), sos koperkowy 100g (1psz), fasolka szparagowa got. 130g, kompot wiśniowy 220ml,  
**Podwieczorek:** Banan 1 szt. / ok. 100g  
**Kolacja:** margaryna roślinna 80%tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), polędwica sopocka 60g (6), herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 30g,  
**Posilek dodatkowy:** Mus brzaskwiniowy 100g

**DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [ 1/WE]**

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 400ml (1ow,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1żyt,1psz), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), dżem porzeczkowy 50g 2 sztuki, serek tartare 40g 2 szt. (7), herbata malinowa 220ml, papryka czerwona 100g  
**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 400g (7,9), ziemniaki got. 250g, kotlet smażony z kaszy jaglanej100g (1psz,3), sałatka z fasolki szparagowej z musztardą 130g (10), kompot wiśniowy 220ml  
**Podwieczorek:** Banan 1 szt. / ok. 100g  
**Kolacja:** masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1żyt,1psz), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), serek wijski 1op. 200g (7), herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 30g pomidor 100g  
**Posilek dodatkowy:** Mus brzaskwiniowy 100g

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 04.05.2025r.

DIETA PODSTAWOWA[1]		DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUB. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO(WRZODOWA) [4], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2019.7	Wartość energetyczna [kcal]	2153.8
Wartość energetyczna [kJ]	8484.2	Wartość energetyczna [kJ]	9045.8
Białko [g]	68.6	Białko [g]	75.4
Tłuszcz [g]	71.8	Tłuszcz [g]	78.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.3
Węglowodany ogółem [g]	284.27	Węglowodany ogółem [g]	297.21
Cukry [g]	70.71	Cukry [g]	71.02
Błonnik pokarmowy [g]	19.47	Błonnik pokarmowy [g]	20.62
Sól [g]	5.27	Sól [g]	4.27
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (wysokobiałkowa)[9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1975.3	Wartość energetyczna [kcal]	2402
Wartość energetyczna [kJ]	8288.6	Wartość energetyczna [kJ]	10082.9
Białko [g]	75.9	Białko [g]	104.8
Tłuszcz [g]	78.3	Tłuszcz [g]	92.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	43.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	45.9
Węglowodany ogółem [g]	250.07	Węglowodany ogółem [g]	298.11
Cukry [g]	41.01	Cukry [g]	71.38
Błonnik pokarmowy [g]	16.86	Błonnik pokarmowy [g]	20.62
Sól [g]	5.65	Sól [g]	6.09
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA [3/6]		DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2006.3	Wartość energetyczna [kcal]	2335.8
Wartość energetyczna [kJ]	8420.9	Wartość energetyczna [kJ]	9809.2
Białko [g]	76.5	Białko [g]	99.4
Tłuszcz [g]	79.3	Tłuszcz [g]	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	43.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.4
Węglowodany ogółem [g]	253.31	Węglowodany ogółem [g]	301.57
Cukry [g]	42.2	Cukry [g]	70.37
Błonnik pokarmowy [g]	13.56	Błonnik pokarmowy [g]	21.18
Sól [g]	4.63	Sól [g]	5.85
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		Wartość energetyczna [kcal]	2134.3
		Wartość energetyczna [kJ]	8981.2
		Białko [g]	67.9
		Tłuszcz [g]	63.5
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.8
		Węglowodany ogółem [g]	333.11
		Cukry [g]	90.22
		Błonnik pokarmowy [g]	20.86
		Sól [g]	4.01

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczycę, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

b/c – bez cukru

**Legenda alergenów w nawiasach ( ):**

1. Zboża zawierające gluten:  
1psz – zboża zawierające gluten pszenney,  
1żyt – zboża zawierające gluten żytni  
1ow – zboża zawierające gluten owsiany  
1jęcz – zboża zawierające gluten jęczmienny
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja 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 (łącznie z laktozą).
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki i siarczyny.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.

*Jadłospis zatwierdzony przez Kierownika Działu Żywienia*