

**DIETA PODSTAWOWA[1]**

**Śniadanie:** płatki jęczmienne na mleku 400ml (1jęcz,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), szynka biała z indyka 60g(6,7), miód naturalny 25g, herbata czarna 220ml, ogórek kiszony 100g

**Obiad:** zupa z soczewicy z makaronem 400g (1psz,9), ziemniaki gotowane 250g, pieczeń wieprzowa w sosie własnym (mięso 100g+ sos 100g), (1psz), surówka z kapusty czerwonej z majonezem 130g (3,10), kompot z jabłek 220ml

**Podwieczorek:** drożdżówka ok 100g (1psz,3,7)

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), pasztet pieczony wieprzowy 60g (1psz,3,7,9,10), pomidor 100g, herbata porzeczkowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** mus jabłkowo-brzoskwiniowy 100g

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

**Śniadanie:** masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), szynka biała z indyka 60g(6,7), serek tartare 20g (7), herbata czarna b/c 220ml, ogórek kiszony 100g

**Obiad:** zupa z soczewicy z makaronem 400g (1psz,9), ziemniaki gotowane 250g, bitka wieprzowa w sosie pietruszkowym (mięso 100g+ sos 100g) (1psz), surówka z kapusty czerwonej z majonezem 130g (3,10), kompot z jabłek b/c 220ml

**Podwieczorek:** mandarynka 1 szt/ ok 100g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), pasztet pieczony wieprzowy 60g (1psz,3,7,9,10), pomidor 100g, herbata porzeczkowa b/c 220ml

**II Kolacja:** masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), serek deliser 34g (7), pomidor 50g, herbata porzeczkowa 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 (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), szynka biała z indyka 60g(6,7), serek tartare 20g (7), herbata czarna b/c 220ml, sałata strzępiasta 30g

**Obiad:** zupa koperkowa z makaronem 400g (1psz,9), ziemniaki gotowane 250g, bitka wieprzowa w sosie pietruszkowym (mięso 100g+ sos 100g), buraczki na ciepło 130g (1psz,7), kompot z jabłek b/c 220ml

**Podwieczorek:** mus owocowy 100g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), pasztet pieczony wieprzowy 60g (1psz,3,7,9,10), pomidor 100g, herbata porzeczkowa b/c 220ml

**II Kolacja:** masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), serek deliser 34g 2 szt. (7), pomidor 50g, herbata porzeczkowa b/c 220ml

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

**Śniadanie:** płatki jęczmienne na mleku 400ml (1jęcz,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka biała z indyka 60g(6,7), miód naturalny 25g, herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 30g 3 listki

**Obiad:** zupa koperkowa z makaronem 400g (1psz,9), ziemniaki gotowane 250g, bitka wieprzowa w sosie pietruszkowym (mięso 100g + sos 100g), buraczki na ciepło 130g( 1psz,7), kompot z jabłek 220ml

**Podwieczorek:** drożdżówka ok 100g (1psz,3,7)

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g(1psz,1żyt,6), pasztet pieczony wieprzowy 60g (1psz,3,7,9,10), pomidor 100g, herbata porzeczkowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** mus jabłkowo-brzoskwiniowy 100g

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

**Śniadanie:** płatki jęczmienne na mleku 400ml (1jęcz,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka biała z indyka 100g(6,7), serek tartare 20g (7), herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 30g 3 listki

**Obiad:** zupa koperkowa z makaronem 400g (1psz,9), ziemniaki gotowane 250g, bitka wieprzowa w sosie pietruszkowym (mięso 200g+ sos 100g) 300g, buraczki na ciepło 130g(1psz,7), kompot z jabłek 220ml

**Podwieczorek:** drożdżówka ok 100g (1psz,3,7)

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), pasztet pieczony drobiowy 60g (1psz,3,7,9,10), pomidor 100g, herbata porzeczkowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** mus jabłko -brzoskwinia 100g

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

**Śniadanie:** płatki jęczmienne na wodzie 400ml(1jęcz), margaryna roślinna 80% 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka biała z indyka 60g(6,7), miód naturalny 25g, herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 30g 3 listki,

**Obiad:** zupa koperkowa z makaronem bez zabielenia 400g (1psz,9), bitka wieprzowa w sosie własnym (mięso 100g+ sos 100g), ziemniaki gotowane 250g, buraczki na ciepło 130g (1psz)kompot z jabłek 220ml

**Podwieczorek:** jabłko 1 szt ok 100g

**Kolacja:** margaryna roślinna 80% 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g(1psz,1żyt,6), pasztet pieczony wieprzowy 60g (1psz,3,9,10), pomidor 100g, herbata poziomkowa 220ml,

**Posilek dodatkowy:** mus jabłkowo-brzoskwiniowy 100g

**DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [ 1/WE]**

**Śniadanie:**płatki jęczmienne na mleku 400ml (1psz,7), masło tł.82% 15g (7)pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz),serek wiejski 200g (7), miód naturalny 25g, herbata czarna 220ml, ogórek kiszony 100g

**Obiad:** zupa z soczewicy z makaronem 400g (1psz,9), ziemniaki gotowane 250g, sos warzywny z fasolą czerwoną 200g (9), surówka z kapustą czerwoną z majonezem 130g (3,10), kompot z jabłek 220ml

**Podwieczorek:** drożdżówka ok 100g (1psz,3,7)

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), serek deliser 34 2 szt.g (7), pomidor 100g, herbata poziomkowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** mus jabłkowo-brzoskwiniowy 100g

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 03.05.2025r.

DIETA PODSTAWOWA [1]		DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO [4] (WRZODOWA), ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU [3] (WĄTROBOWA)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2314.5	Wartość energetyczna [kcal]	2422.2
Wartość energetyczna [kJ]	9704.6	Wartość energetyczna [kJ]	10152.3
Białko [g]	73.2	Białko [g]	91.1
Tłuszcz [g]	97.2	Tłuszcz [g]	105.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.7
Węglowodany ogółem [g]	297.44	Węglowodany ogółem [g]	288.31
Cukry [g]	56.17	Cukry [g]	59.58
Błonnik pokarmowy [g]	21.58	Błonnik pokarmowy [g]	21.13
Sól [g]	5.23	Sól [g]	3.72
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW [6] (CUKRZYCOWA)		DIETA BOGATOBIĄŁKOWA [9] (wysokobiałkowa)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2355.4	Wartość energetyczna [kcal]	2591.1
Wartość energetyczna [kJ]	9863.6	Wartość energetyczna [kJ]	10850.7
Białko [g]	93.8	Białko [g]	107.6
Tłuszcz [g]	110.7	Tłuszcz [g]	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	42
Cukry [g]	254.74	Węglowodany ogółem [g]	277.76
Błonnik pokarmowy [g]	49.61	Cukry [g]	55.55
Sól [g]	17.59	Błonnik pokarmowy [g]	20.17
Wartość energetyczna [kcal]	5.35	Sól [g]	3.96
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [KOD 3/6], WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA		DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2238.6	Wartość energetyczna [kcal]	2223.9
Wartość energetyczna [kJ]	9369.4	Wartość energetyczna [kJ]	9329.5
Białko [g]	91.1	Białko [g]	73
Tłuszcz [g]	109.2	Tłuszcz [g]	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.2
Węglowodany ogółem [g]	231.17	Węglowodany ogółem [g]	293.16
Cukry [g]	38.16	Cukry [g]	49.53
Błonnik pokarmowy [g]	16.79	Błonnik pokarmowy [g]	21.4
Sól [g]	3.79	Sól [g]	2.85
		DIETA WEGETARIANSKA [WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2431.3
		Wartość energetyczna [kJ]	10192.7
		Białko [g]	87.1
		Tłuszcz [g]	103.8
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.8
		Węglowodany ogółem [g]	297.86
		Cukry [g]	55.93
		Błonnik pokarmowy [g]	21.58
		Sól [g]	4.67

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 pszenne,
  - 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*