

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1ow,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), polędwica sopocka wieprz. 60g(6), serek deliser 1 szt. (7), herbata malinowa 220 ml, rzodkiew biała 100g
Obiad: zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (7,9), kasza jęczmienna got. 200g, (*ZOL ziemniaki 250g*), bitka wieprzowa w sosie własnym 100g (1psz), surówka z marchewki z chrzanem 130g (7,10), kompot truskawkowy 220ml
Podwieczorek: Mandarynka 1 szt. / ok. 100g
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), pasta z got. ryby dorsz, ryżu i warzyw po grecku 100g (4,9), sałata 30g, herbata czarna 220ml
Posilek dodatkowy: jogurt brzoskwiniowy 150ml (7)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CU-KRZYCOWA) [6]

Śniadanie: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), polędwica sopocka wieprz. 60g(6), serek deliser 1 szt. (7), herbata malinowa b/c 220 ml, rzodkiew biała 100g
Obiad: zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (7,9), kasza jęczmienna got. 200g, (*ZOL ziemniaki 250g*), bitka wieprzowa w sosie własnym 100g (1psz), surówka z marchewki z chrzanem 130g (7,10), kompot truskawkowy 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), pasta z got. ryby dorsz, ryżu i warzyw po grecku 100g (4,9), sałata 30g, herbata czarna b/c 220ml,
II Kolacja CUKRZ: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1psz,1żyt), chleb graham 25g(1psz,1żyt,1jęcz), szynka wieprzowa 40g (6), sałata 30g, 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 (1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), polędwica sopocka wieprz. 60g(6), serek deliser 1 szt. (7), herbata malinowa b/c 220 ml, roszonek 30 g
Obiad: zupa selerowa z ziemniakami 400g (7,9), kasza jęczmienna got. 200g, (*ZOL ziemniaki 250g*), schab wieprzowy got.100g, sos pomidorowy 100g (1psz), fasolka szparagowa got. z olejem rzepakowym 130g, kompot truskawkowy b/c 220ml
Podwieczorek: Mus jabłkowy 1 szt. 100g
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), pasta z got. ryby dorsz, ryżu i warzyw po grecku 100g (4,9), sałata 30g, herbata czarna b/c 220ml,
II Kolacja CUKRZ: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żyt), chleb graham 25g(1psz,1żyt,1jęcz), szynka wieprzowa 40g (6), sałata 30g, 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), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), masło tł.82% 15g (7), polędwica sopocka wieprz. 60g(6), serek deliser 1 szt. (7), herbata malinowa 220 ml, pomidor 100g
Obiad: zupa selerowa z ziemniakami 400g (7,9), kasza jęczmienna got. 200g, (*ZOL ziemniaki 250g*), schab wieprzowy got.100g, sos pomidorowy 100g (1psz), fasolka szparagowa got. z olejem rzepakowym 130g, kompot truskawkowy 220ml
Podwieczorek: Banan 1 szt. / ok. 100g
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), pasta z got. ryby dorsz, ryżu i warzyw po grecku 100g (4,9), sałata 30g, herbata czarna 220ml
Posilek dodatkowy: jogurt brzoskwiniowy 150ml (7)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA(WYSOKOBIAŁKOWA) [9]

Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1ow,7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), masło tł.82% 15g (7), polędwica sopocka wieprz. 100g(6), serek deliser 2 szt. 34g (7), herbata malinowa 220 ml, pomidor 100g
Obiad: zupa selerowa z ziemniakami 400g (7,9), kasza jęczmienna got. 200g, (*ZOL ziemniaki 250g*), schab wieprzowy got. 200g, sos pomidorowy 100g (1psz), fasolka szparagowa got. z olejem rzepakowym 130g, kompot truskawkowy 220 ml
Podwieczorek: Banan 1 szt. / ok. 100g
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), pasta z got. ryby dorsz, ryżu i warzyw po grecku 100g (4,9), sałata 30g, pomidor 100g, herbata czarna 220ml
Posilek dodatkowy: jogurt brzoskwiniowy 150ml (7)

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: płatki owsiane na wodzie 400ml (1ow), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), margaryna roślinna 80% tł. 10g, polędwica sopocka wieprz. 60g(6), dżem wiśniowy 25g 1 szt., herbata malinowa 220ml, pomidor 100g
Obiad: zupa selerowa z ziemniakami 400g (7,9), kasza jęczmienna got. 200g, (*ZOL ziemniaki 250g*), schab wieprzowy got.100g, sos pomidorowy 100g (1psz), fasolka szparagowa got. z olejem rzepakowym 130g, kompot truskawkowy 220 ml
Podwieczorek: Banan 1 szt. / ok. 100g
Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), pasta z got. ryby dorsz, ryżu i warzyw po grecku 100g (4,9), sałata 30g, pomidor 100g, herbata czarna 220ml
Posilek dodatkowy: soczek multiwitamina 200ml

DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [1/WE]

Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1ow,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), dżem wiśniowy 25g 1 szt., serek fromage ziołowy 80g (7), herbata malinowa 220 ml, rzodkiew biała 100g
Obiad: zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (7,9), kasza jęczmienna got. 200g, (*ZOL ziemniaki 250g*), sos pomidorowy 100g (1psz), fasolka szparagowa got. z olejem rzepakowym 130g, , surówka z marchewki z chrzanem 130g (7,10), kompot truskawkowy 220ml
Podwieczorek: Mandarynka 1 szt. / ok. 100g
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), pasta z got. ryby dorsz, ryżu i warzyw po grecku 100g (4,9), sałata 30g, herbata czarna 220ml
Posilek dodatkowy: jogurt owocowy brzoskwiniowy 150ml (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 07.04.2025r.

DIETA PODSTAWOWA[1]		DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2269	Wartość energetyczna [kcal]	2197.6
Wartość energetyczna [kJ]	9509	Wartość energetyczna [kJ]	9225.9
Białko [g]	85.5	Białko [g]	82.7
Tłuszcz [g]	99	Tłuszcz [g]	82.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	51.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	45.8
Węglowodany ogółem [g]	269.54	Węglowodany ogółem [g]	293.11
Cukry [g]	35.11	Cukry [g]	42.86
Błonnik pokarmowy [g]	21.28	Błonnik pokarmowy [g]	22.63
Sól [g]	4.48	Sól [g]	4.43
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2077.2	Wartość energetyczna [kcal]	2377.4
Wartość energetyczna [kJ]	8728.6	Wartość energetyczna [kJ]	9980.8
Białko [g]	99.9	Białko [g]	109.4
Tłuszcz [g]	69.3	Tłuszcz [g]	89.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	48.7
Węglowodany ogółem [g]	275.91	Węglowodany ogółem [g]	295.75
Cukry [g]	48	Cukry [g]	43.24
Błonnik pokarmowy [g]	25.45	Błonnik pokarmowy [g]	23.31
Sól [g]	3.23	Sól [g]	6.04
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]	2139.4	Wartość energetyczna [kcal]	2260.3
Wartość energetyczna [kJ]	8980	Wartość energetyczna [kJ]	9498.7
Białko [g]	97.7	Białko [g]	98.1
Tłuszcz [g]	81.1	Tłuszcz [g]	76.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	46.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40
Węglowodany ogółem [g]	265.6	Węglowodany ogółem [g]	308.02
Cukry [g]	33.96	Cukry [g]	44.84
Błonnik pokarmowy [g]	22.28	Błonnik pokarmowy [g]	24.91
Sól [g]	4.46	Sól [g]	5.42
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2366.9
		Wartość energetyczna [kJ]	9918.6
		Białko [g]	65.9
		Tłuszcz [g]	103
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	54.5
		Węglowodany ogółem [g]	306.1
		Cukry [g]	52.45
		Błonnik pokarmowy [g]	24.27
		Sól [g]	2.97

--	--

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