

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: ryż na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żył), chleb graham 50g(1psz,1żył,1jęcz), szynka wieprzowa 60g(1psz,10), dżem brzo-
skwiniowy nisko słodzony 25g, herbata czarna 220ml, ogórek zielony 100g
Obiad: zupa kapuśniak z ziemniakami 400g (9), gulasz wieprzowy 180g (1psz), buraczki z
cebulką 130g, kasza jęczmienna got. 250g (1jęcz) (*ZOL kasza*), kompot porzeczkowy 220ml
Podwieczorek: mandarynka 1 szt. / ok. 100g
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żył), chleb graham
50g(1psz,1żył,1jęcz), pasta z sera białego z rzodkiewka tartą 100g (7), roszponka 30g, herbata
poziomkowa 220ml
Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150ml (7)

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

Śniadanie: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żył), chleb graham
50g(1psz,1żył,1jęcz), szynka wieprzowa 60g(1psz,10), serek tartare 20g (7), herbata czarna
b/c 220ml, ogórek zielony 100g
Obiad: zupa kapuśniak z ziemniakami 400g (9), gulasz wieprzowy 180g (1psz), buraczki z
cebulką 130g, kasza jęczmienna got. 250g (1jęcz) (*ZOL kasza*), kompot porzeczkowy b/c
220ml
Podwieczorek: mandarynka 1 szt. / ok. 100g
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żył), chleb graham
50g(1psz,1żył,1jęcz), pasta z sera białego z rzodkiewka tartą 100g (7), roszponka 30g, herbata
poziomkowa b/c 220ml
II Kolacja : masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1psz,1żył), chleb graham
25g(1psz,1żył,1jęcz), szynka z indyka 40g (6,7), roszponka 30g, herbata poziomkowa 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,1żył), chleb graham
50g(1psz,1żył,1jęcz), szynka wieprzowa 60g(1psz,10), serek tartare 20g (7), herbata czarna b/c
220ml, pomidor 100g
Obiad: zupa marchwianka z ziemniakami 400g (9), gulasz wieprzowy 180g (1psz), buraczki
na ciepło 130g (1psz), kasza jęczmienna got. 250g (1jęcz) (*ZOL kasza*), kompot porzeczkowy
b/c 220ml
Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 100g
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żył), chleb graham
50g(1psz,1żył,1jęcz), pasta z sera białego z koperkiem 100g (7), roszponka 30g, herbata po-
ziomkowa b/c 220 ml
II Kolacja: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żył), chleb graham 25g
(1psz,1żył,1jęcz), szynka z indyka 40g (6,7), roszponka 30g, herbata poziomkowa b/c 220ml

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

Śniadanie: ryż na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g
(1psz,1żył,6), szynka wieprzowa 60g(1psz,10), dżem brzoskwiniowy nisko słodzony 25g 1 szt, herbata
czarna 220ml, pomidor 100g
Obiad: zupa marchwianka z ziemniakami 400g (9), gulasz wieprzowy 180g (1psz), buraczki na ciepło
130g (1psz), kasza jęczmienna got. 250g (1jęcz) (*ZOL kasza*), kompot porzeczkowy 220ml
Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 100g
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żył,6), pasta z sera bia-
łego z koperkiem 100g (7), roszponka 30g, herbata poziomkowa 220ml
Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150ml (7)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA(WYSOKOBIAŁKOWA) [9]

Śniadanie: ryż na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g
(1psz,1żył,6), szynka wieprzowa 100g(1psz,10), dżem brzoskwiniowy nisko słodzony 25g 1 szt., herbata
czarna 220ml, pomidor 100g
Obiad: zupa marchwianka z ziemniakami 400g (9), gulasz wieprzowy 180g (1psz), buraczki na ciepło
130g (1psz), kasza jęczmienna got. 250g (1jęcz) (*ZOL kasza*), kompot porzeczkowy 220ml
Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 100g
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żył,6), pasta z sera bia-
łego z koperkiem 150g (7), roszponka 30g, herbata poziomkowa 220ml
Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150ml (7)

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: ryż na wodzie 400ml(), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocław-
ski) 100g (1psz,1żył,6), szynka wieprzowa 60g(1psz,10), dżem brzoskwiniowy nisko słodzony 25g 1szt,
herbata czarna 220ml, pomidor 100g
Obiad: zupa marchwianka z ziemniakami 400g (9), gulasz wieprzowy 180g (1psz), buraczki na ciepło
130g (1psz), kasza jęczmienna got. 250g (1jęcz) (*ZOL kasza*), kompot porzeczkowy 220ml
Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 100g
Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żył,6), pa-
sta z jajka z koperkiem 100g (3), roszponka 30g, herbata poziomkowa 220ml,
Posilek dodatkowy: soczek pomarańczowy 200ml

DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [1/WE]

Śniadanie: ryż na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żył),
chleb graham 50g(1psz,1żył,1jęcz), konserwa rybna śledź w pomidorach 120g (4,9), herbata czarna
220ml, ogórek zielony 100g
Obiad: zupa kapuśniak z ziemniakami 400g (9), gulasz warzywny z ciecierzycą (1psz,9), kasza jęcz-
mienna got. 250g (1jęcz), buraczki z cebulką 130g, kompot porzeczkowy 220ml
Podwieczorek: mandarynka 1 szt. / ok. 100g
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żył), chleb graham
50g(1psz,1żył,1jęcz), pasta z sera białego z rzodkiewka tartą 100g (7), roszponka 30g, herbata poziom-
kowa 220ml
Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150ml (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 14.04.2025r.

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]	2184.5	Wartość energetyczna [kcal]	2371.5
Wartość energetyczna [kJ]	9129.6	Wartość energetyczna [kJ]	9942.7
Białko [g]	82.4	Białko [g]	86.3
Tłuszcz [g]	69.5	Tłuszcz [g]	101.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.6
Węglowodany ogółem [g]	316.13	Węglowodany ogółem [g]	287.68
Cukry [g]	51.73	Cukry [g]	49.06
Błonnik pokarmowy [g]	24.51	Błonnik pokarmowy [g]	18.86
Sól [g]	2.94	Sól [g]	3.04
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW [6] (CUKRZYCOWA)		DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9](wysokobiałkowa)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2161.7	Wartość energetyczna [kcal]	2509.4
Wartość energetyczna [kJ]	9077.5	Wartość energetyczna [kJ]	10517.6
Białko [g]	77.3	Białko [g]	102.35
Tłuszcz [g]	78.3	Tłuszcz [g]	110.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	42.7
Cukry [g]	36.05	Węglowodany ogółem [g]	288.31
Błonnik pokarmowy [g]	23.81	Cukry [g]	49.5
Sól [g]	2.99	Błonnik pokarmowy [g]	18.91
Wartość energetyczna [kcal]	2161.7	Sól [g]	3.79
DIETA 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]	2161.7	Wartość energetyczna [kcal]	2371.5
Wartość energetyczna [kJ]	9077.5	Wartość energetyczna [kJ]	9942.7
Białko [g]	77.3	Białko [g]	86.3
Tłuszcz [g]	78.3	Tłuszcz [g]	101.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.6
Węglowodany ogółem [g]	301.7	Węglowodany ogółem [g]	287.68
Cukry [g]	38.05	Cukry [g]	49.06
Błonnik pokarmowy [g]	23.81	Błonnik pokarmowy [g]	18.86
Sól [g]	2.99	Sól [g]	3.04
		DIETA WEGETARIAŃSKA [WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2204.7
		Wartość energetyczna [kJ]	9269
		Białko [g]	84.7
		Tłuszcz [g]	70.9
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.7
		Węglowodany ogółem [g]	319.08
		Cukry [g]	54.58
		Błonnik pokarmowy [g]	24.51
		Sól [g]	1.98

--	--

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