

### 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 ), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), dżem nisko słodzony porzeczkowy 25g, kakao na mleku 220ml (7), pomidor 100g

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1psz,9), ziemniaki got. 250g, pieczeń wieprzowa duszona-100g w sosie własnym 100g(1psz), sałatka z fasolki szparagowej z musztardą 130g (10), kompot wiśniowy 220ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz ), kielbasa żywiecka wieprzowa 60g (6), herbata czarna 220ml, sałata lodowa 30g,

**Posilek dodatkowy:** soczek brzoskwiniowy 200ml

### 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 delikatesowa z kurcząt 60g(6), serek fromage 40g 1/2 szt. (7), kakao na mleku b/c 220ml, pomidor 100g

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1psz,9), ziemniaki gotowane 250g, schab wieprzowy gotowany100g, sos pomidorowy 100g (1psz), 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(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz ), kielbasa żywiecka wieprzowa 60g (6), herbata czarna b/c 220ml, sałata lodowa 30g,

**II Kolacja:** masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1psz,1żyt), chleb graham 25g(1psz,1żyt,1jęcz ), pierś got. z indyka 40g, sałata lodowa 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 ), szynka delikatesowa z kurcząt 60g(6), serek tartare 20g 1 szt. (7), kawa zbożowa na mleku b/c 220ml (1psz,1żyt,7), pomidor 100g

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1psz,9), ziemniaki gotowane 250g, schab wieprzowy gotowany 100g, sos pomidorowy 100g (1psz), fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g, kompot wiśniowy b/c220ml,

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz ), kielbasa żywiecka wieprzowa 60g (6), herbata czarna b/c 220ml, sałata lodowa 30g,

**II Kolacja:** masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1psz,1żyt), chleb graham 25g(1psz,1żyt,1jęcz ), pierś got. z indyka 60g, sałata lodowa 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), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka delikatesowa z kurcząt 60g(6), dżem nisko słodzony porzeczkowy 25g, kawa zbożowa na mleku 220ml (1psz,1żyt,7), pomidor 100g

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1psz,9), ziemniaki gotowane 250g, schab wieprzowy gotowany 100g , sos pomidorowy 100g (1psz), fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g, kompot wiśniowy 220ml,

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), kielbasa żywiecka wieprzowa 60g (6), herbata czarna 220ml, sałata lodowa 30g,

**Posilek dodatkowy:** soczek brzoskwiniowy 200ml

### 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 delikatesowa z kurcząt 100g (6), dżem nisko słodzony porzeczkowy 25g, kawa zbożowa na mleku 220ml (1psz,1żyt,7), pomidor 100g

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1psz,9), ziemniaki gotowane 250g, schab wieprzowy gotowany 200g, sos pomidorowy 100g (1psz), sos pomidorowy 100g (1psz), fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g, kompot wiśniowy 220ml,

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), kielbasa żywiecka wieprzowa 100g (6), herbata czarna 220ml, sałata lodowa 30g,

**Posilek dodatkowy:**soczek brzoskwiniowy 200ml

### 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 delikatesowa z kurcząt 60g(6), dżem nisko słodzony porzeczkowy 25g, kawa zbożowa na wodzie 220ml (1psz,1żyt), pomidor 100g

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1psz,9), ziemniaki gotowane 250g, schab wieprzowy gotowany 100g, sos pomidorowy 100g (1psz), fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g, kompot wiśniowy 220ml,

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), kielbasa żywiecka wieprzowa 100g (6), herbata czarna 220ml, sałata lodowa 30g,

**Posilek dodatkowy:** soczek brzoskwiniowy 200ml

### DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [ 1/WE]

**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 ), ser żółty 60g (7), dżem nisko słodzony porzeczkowy 25g, kakao na mleku 220ml (7), pomidor 100g

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1psz,9), ziemniaki got. 250g, kotlet smażony z kaszy jaglanej100g (1psz,3), sałatka z fasolki szparagowej z musztardą 130g (10), kompot wiśniowy 220ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz ), serek wiejski 1op. 200g (7), herbata czarna 220ml, sałata lodowa 30g

**Posilek dodatkowy:** soczek brzoskwiniowy 200ml

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 13.04.2025r.

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]	2042.2	Wartość energetyczna [kcal]	2176.6
Wartość energetyczna [kJ]	8581.4	Wartość energetyczna [kJ]	9144.9
Białko [g]	84.1	Białko [g]	87.1
Tłuszcz [g]	71.5	Tłuszcz [g]	78.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.1
Węglowodany ogółem [g]	274.23	Węglowodany ogółem [g]	287.71
Cukry [g]	58.06	Cukry [g]	67.62
Błonnik pokarmowy [g]	17.64	Błonnik pokarmowy [g]	15.23
Sól [g]	4.32	Sól [g]	3.2
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (wysokobiałkowa)[9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2203.8	Wartość energetyczna [kcal]	2445.6
Wartość energetyczna [kJ]	9248	Wartość energetyczna [kJ]	10268.4
Białko [g]	91.2	Białko [g]	117.6
Tłuszcz [g]	88.6	Tłuszcz [g]	94.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	48.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	46.9
Węglowodany ogółem [g]	267.91	Węglowodany ogółem [g]	289.34
Cukry [g]	44.28	Cukry [g]	67.78
Błonnik pokarmowy [g]	15.35	Błonnik pokarmowy [g]	15.4
Sól [g]	5.06	Sól [g]	4.26
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]	2194.2	Wartość energetyczna [kcal]	1999.7
Wartość energetyczna [kJ]	9205.8	Wartość energetyczna [kJ]	8406.4
Białko [g]	89.2	Białko [g]	76.4
Tłuszcz [g]	89.9	Tłuszcz [g]	67.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	50.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33
Węglowodany ogółem [g]	264.27	Węglowodany ogółem [g]	280.62
Cukry [g]	50.83	Cukry [g]	51.57
Błonnik pokarmowy [g]	14.67	Błonnik pokarmowy [g]	16.99
Sól [g]	5.05	Sól [g]	2.82
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		Wartość energetyczna [kcal]	2250.7
		Wartość energetyczna [kJ]	9448.3
		Białko [g]	74.5
		Tłuszcz [g]	86.1
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40
		Węglowodany ogółem [g]	303.66
		Cukry [g]	60.87
		Błonnik pokarmowy [g]	18.96
		Sól [g]	3.35

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*