

### DIETA PODSTAWOWA[1]

**Śniadanie:** kasza jaglana na mleku 400ml (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 (7), herbata czarna 220ml, sałata 30g

**Obiad:** Zupa szpinakowa z ryżem 400g (7,9), kotlety ziemniaczany 300g (1,3), kapusta po litewsku 130g (1psz), kompot z aronii 220ml

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

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1żyt,1psz), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), szynka z kurcząt 60g (6), rzodkiew biała 100g, herbata malinowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** Kefir naturalny 150 ml (7)

### 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 (7), herbata czarna 220ml, sałata 30g

**Obiad:** Zupa szpinakowa z ryżem 400g (7,9), makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym 300g (1psz,7), kompot z aronii 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), szynka z kurcząt 60g (6), rzodkiew biała 100g, herbata malinowa b/c 220ml

**II Kolacja:** masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1żyt,1psz), chleb graham 25g(1psz,1żyt,1jęcz), Kefir naturalny 150 ml (7), pomidor 50g, herbata malinowa 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 (7), herbata czarna 220ml, sałata 30g

**Obiad:** Zupa szpinakowa z ryżem 400g (7,9), makaron got. z serem twarogowym 300g (1psz,7), kompot z aronii 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), szynka z kurcząt 60g (6), pomidor 100g, herbata malinowa b/c 220ml

**II Kolacja:** masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1żyt,1psz), chleb graham 25g(1psz,1żyt,1jęcz), kefir naturalny 150 ml (7), pomidor 50g, herbata malinowa b/c 220ml

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

**Śniadanie:** kasza jaglana na mleku 400ml (7),masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka konserwowa wieprzowa 60g (1psz,6,7), serek tartare 20g (7), herbata czarna 220ml, sałata 30g

**Obiad:** Zupa szpinakowa z ryżem 400g (7,9), makaron got. z serem twarogowym 300g (1psz,7), kompot z aronii 220ml

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

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka z kurcząt 60g (6), pomidor 100g, herbata malinowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** Kefir naturalny 150 ml (7)

### DIETA BOGATOBIAŁKOWA(WYSOKOBIAŁKOWA) [9]

**Śniadanie:** kasza jaglana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka konserwowa wieprzowa 100g (1psz,6,7), serek tartare 20g (7), herbata czarna 220ml, sałata 30g

**Obiad:** Zupa szpinakowa z ryżem 400g (7,9), makaron got. z serem twarogowym 300g (1psz,7), kompot z aronii 220ml,

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

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka z kurcząt 100g (6), pomidor 100g, herbata malinowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** Kefir naturalny 150 ml (7)

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

**Śniadanie:** kasza jaglana na wodzie 400ml(), margaryna roślinna 80% tł., pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka konserwowa wieprzowa 60g (1psz,6,7), dżem truskawkowy niskosłodz. 25g, herbata czarna 220ml, sałata 30g

**Obiad:** Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9), makaron got. z jabłkiem 300g (1psz), kompot z aronii 220ml

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

**Kolacja:** margaryna roślinna 80% tł., pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka z kurcząt 60g (6), pomidor 100g, herbata malinowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** soczek multiwitamina 200ml

### DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [ 1/WE]

**Śniadanie:** kasza jaglana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1żyt,1psz), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), dżem truskawkowy niskosłodz. 25g 1 szt., serek fromage 80g (7) 1 szt., herbata czarna 220ml, sałata 30g

**Obiad:** Zupa szpinakowa z ryżem 400g (7,9), kotlety ziemniaczane 300g (1,3), kapusta po litewsku 130g (1psz), kompot z aronii 220ml

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

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1żyt,1psz), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), serek wiejski 200g (7), rzodkiew biała 100g, herbata malinowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** Kefir naturalny 150 ml (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 08.04.2025r.

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]	1872.1	Wartość energetyczna [kcal]	1846.9
Wartość energetyczna [kJ]	7863.4	Wartość energetyczna [kJ]	7767.3
Białko [g]	58.4	Białko [g]	62
Tłuszcz [g]	68.2	Tłuszcz [g]	60.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.6
Węglowodany ogółem [g]	263.79	Węglowodany ogółem [g]	274.73
Cukry [g]	61.97	Cukry [g]	72.75
Błonnik pokarmowy [g]	15.74	Błonnik pokarmowy [g]	12.74
Sól [g]	4.62	Sól [g]	3.88
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW [6] (CUKRZYCOWA)		DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9](wysokobiałkowa)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1838	Wartość energetyczna [kcal]	2228.1
Wartość energetyczna [kJ]	7728.5	Wartość energetyczna [kJ]	9361.2
Białko [g]	56.3	Białko [g]	87.1
Tłuszcz [g]	61.7	Tłuszcz [g]	81.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.5
Cukry [g]	269.96	Węglowodany ogółem [g]	292.01
Błonnik pokarmowy [g]	59.06	Cukry [g]	86.56
Sól [g]	11.59	Błonnik pokarmowy [g]	12.2
Wartość energetyczna [kcal]	4.05	Sól [g]	5.41
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]	1846.9	Wartość energetyczna [kcal]	1934.6
Wartość energetyczna [kJ]	7767.3	Wartość energetyczna [kJ]	8147.6
Białko [g]	63	Białko [g]	51.3
Tłuszcz [g]	60.5	Tłuszcz [g]	54.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.3
Węglowodany ogółem [g]	274.73	Węglowodany ogółem [g]	316.71
Cukry [g]	72.75	Cukry [g]	100.66
Błonnik pokarmowy [g]	12.74	Błonnik pokarmowy [g]	13.1
Sól [g]	3.88	Sól [g]	3.6
		DIETA WEGETARIAŃSKA [WE]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1846.9	Wartość energetyczna [kcal]	1892.1
Wartość energetyczna [kJ]	7767.3	Wartość energetyczna [kJ]	7959.2
Białko [g]	63	Białko [g]	63.5
Tłuszcz [g]	60.5	Tłuszcz [g]	59.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.6
Węglowodany ogółem [g]	274.73	Węglowodany ogółem [g]	283.67
Cukry [g]	72.75	Cukry [g]	77.11
Błonnik pokarmowy [g]	12.74	Błonnik pokarmowy [g]	16.15
Sól [g]	3.88	Sól [g]	2.34

--	--

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*