

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: kasza manna 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 1 szt., herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa z soczewicy z makaronem 400g (1psz,9), ziemniaki got. 250g, ryba dorsz smażona 100g (1psz,4), surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowy 130g, kompot z aronii220ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), jajko got. 1 szt. 50g (3), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata malinowa 220 ml, sałata 30g

Posilek dodatkowy: jogurt mango b/c (7) 150g

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), serek wiejski 200g (7), herbata czarna b/c 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa z soczewicy z makaronem 400g (1psz,9), ziemniaki got. 250g, ryba dorsz got. 100g (4), sos pomidorowy 100g (1psz), surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowy 130g, kompot z aronii b/c 220ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), jajko got. 1 szt. 50g (3), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata malinowa b/c 220 ml, sałata 30g

Kolacja II: masło tł.82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1jęcz), serek deliser 34g 2szt. (7), sałata 30g, herbata malinowa b/c 220 ml

**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), serek wiejski 200g 1 op. (7), herbata czarna b/c 220ml (7), pomidor 100g

Obiad: zupa koperkowa z makaronem 400g (1psz,7,9), ziemniaki got. 250g, ryba dorsz got. 100g (4), sos pomidorowy 100g (1psz), szpinak na ciepło 130g (7), kompot z aronii b/c 220ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), jajko got. 1 szt. 50g (3), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata malinowa b/c 220 ml, sałata 30g

Kolacja II: masło tł.82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żyt), chleb graham 25g(1psz,1żyt,1jęcz), serek deliser 34g 2szt. (7), sałata 30g, herbata malinowa b/c 220 ml

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

Śniadanie: kasza manna na mleku 400ml (1psz,7), masło tł.82%15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1żyt,1psz,6), serek wiejski 200g 1 op. (7), miód naturalny 25g 1 op., herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa koperkowa z makaronem 400g (1psz,7,9), ziemniaki got. 250g, ryba dorsz got. 100g (4), sos pomidorowy 100g (1psz), szpinak na ciepło 130g (7), kompot z aronii 220ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g (1żyt,1psz,6), jajko got. 1 szt. 50g (3), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata malinowa 220 ml, sałata 30g

Posilek dodatkowy: jogurt mango b/c (7) 150g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA(WYSOKOBIAŁKOWA) [9]

Śniadanie: kasza manna na mleku 400ml (1psz,7), masło tł.82%15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1żyt,1psz,6), serek wiejski 200g 1 op. (7), miód naturalny 25g 1 op., czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa koperkowa z makaronem 400g (1psz,7,9), ziemniaki got. 250g, ryba dorsz got. 200g (4), sos pomidorowy 100g (1psz), szpinak na ciepło 130g (7), kompot z aronii 220ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1żyt,1psz,6), jajko got. 1 szt. 50g (3), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata malinowa 220 ml, sałata 30g

Posilek dodatkowy: jogurt owocowy b/c (7) 150g

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: kasza manna na wodzie 400ml (1psz), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1żyt,1psz,6), miód naturalny 2 szt. 50g, dżem wiśniowy 2 szt. 50g, herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa koperkowa z makaronem bez zabielenia 400g (1psz,9), ziemniaki got. 250g, ryba dorsz got. 100g (4), sos pomidorowy 100g (1psz), szpinak na ciepło 130g, kompot z aronii 220ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1żyt,1psz,6), jajko got. 1 szt. 50g (3), dżem truskawkowy 25g 1 szt., herbata malinowa 220 ml, sałata 30g

Posilek dodatkowy: mus mango 100g

DIETA WEGETARIAŃSKA[1/WE]

Śniadanie: kasza manna na mleku 400ml (1psz ,7), masło82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), serek wiejski 200g (7), miód naturalny 25g 1 szt, herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa z soczewicy z makaronem 400g (1psz,9), ziemniaki got. 250g, ryba dorsz smażona 100g (1psz,4), surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowy 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), jajko got. 1 szt. 50g (3), serek tartare 20g(7), herbata malinowa 220 ml, sałata 30g

Posilek dodatkowy: jogurt mango b/c (7) 150g

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]	2230.9	Wartość energetyczna [kcal]	2177.2
Wartość energetyczna [kJ]	9363.9	Wartość energetyczna [kJ]	9145.9
Białko [g]	95.5	Białko [g]	91.4
Tłuszcz [g]	81.9	Tłuszcz [g]	74.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.3
Węglowodany ogółem [g]	288.97	Węglowodany ogółem [g]	298.03
Cukry [g]	64.95	Cukry [g]	66.03
Błonnik pokarmowy [g]	30.25	Błonnik pokarmowy [g]	27.22
Sól [g]	3.01	Sól [g]	2.23
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]	2443.8
Wartość energetyczna [kJ]	8728.6	Wartość energetyczna [kJ]	11090.2
Białko [g]	95.9	Białko [g]	103.2
Tłuszcz [g]	69.3	Tłuszcz [g]	111.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	57.9
Węglowodany ogółem [g]	275.91	Węglowodany ogółem [g]	312.93
Cukry [g]	48	Cukry [g]	47.63
Błonnik pokarmowy [g]	25.45	Błonnik pokarmowy [g]	13.6
Sól [g]	3.23	Sól [g]	7.12
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]	2150.9	Wartość energetyczna [kcal]	2102.4
Wartość energetyczna [kJ]	9030.3	Wartość energetyczna [kJ]	8827.8
Białko [g]	95	Białko [g]	69.6
Tłuszcz [g]	79.9	Tłuszcz [g]	76.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.2
Węglowodany ogółem [g]	274.14	Węglowodany ogółem [g]	294.81
Cukry [g]	50.57	Cukry [g]	65.32
Błonnik pokarmowy [g]	22.74	Błonnik pokarmowy [g]	23.3
Sól [g]	2.48	Sól [g]	3.85
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2230.9
		Wartość energetyczna [kJ]	9363.9
		Białko [g]	95.5
		Tłuszcz [g]	81.9
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.3
		Węglowodany ogółem [g]	288.97
		Cukry [g]	64.95
		Błonnik pokarmowy [g]	30.25
		Sól [g]	3.01

--	--

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