

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,1 jęcz) kielbasa szynkowa wieprz. 60g(1psz,10), serek tartare ziołowy(7), herbata jabłkowa 220ml, papryka 100g

Obiad: zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (7,9), gulasz wieprzowy 200g (1psz,9), kasza jęczmienna got. 200g (1jęcz),(zól kasza jęczmienna) surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 130g, kompot truskawkowy 220 ml

Podwieczorek: mus jabłko- mango 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz)szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), herbata czarna 220ml, sałata zielona 30g

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,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), kielbasa szynkowa wieprz. 60g(1psz,10), serek tartare ziołowy(7), herbata jabłkowa b/c 220ml, papryka100g

Obiad: zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (7,9), gulasz wieprzowy200g (1psz,9), kasza jęczmienna got. 180g (1jęcz), (zól kasza jęczmienna)surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 130g, kompot truskawkowy b/c 220 ml

Podwieczorek: mus jabłko- mango 100g.

Kolacja: masło 82% 15g (7),pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), herbata czarna b/c 220ml, sałata zielona 30g

II Kolacja CUKRZ: masło tł.82% 5g (7),pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz) serek deliser 17g 1 szt (7), sałata zielona 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,1 jęcz),kielbasa szynkowa wieprz.60g(1psz,10), serek tartare ziołowy(7), herbata jabłkowa b/c 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa ziemniaczanka 400g (9), gulasz wieprzowy 200g(1 psz), kasza jęczmienna got. 180g (1psz),(zól kasza jęczmienna) warzywa gotowane 130g (9), kompot truskawkowy b/c 220 ml

Podwieczorek: mus jabłko- mango 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz) szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), herbata czarna b/c 220ml, sałata zielona 30g 3 listki

II Kolacja CUKRZ: masło tł.82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz) serek deliser 17g 1 szt (7), sałata zielona 30g, herbata czarna b/c 220ml

DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBU- DZAJĄCYCH 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) kielbasa szynkowa wieprz. 60g(1psz,10), serek tartare ziołowy(7), herbata jabłkowa 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa ziemniaczanka 400g (9), gulasz wieprzowy 200g(1psz), kasza jęczmienna got. 200g (1jęcz),(zól kasza jęczmienna) warzywa gotowane 130g (9), kompot truskawkowy 220 ml

Podwieczorek: mus jabłko- mango 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), herbata czarna 220ml, sałata zielona 30g 3 listki

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150ml (7)

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), kielbasa szynkowa wieprz. 100G(1psz,10), serek tartare ziołowy(7), herbata jabłkowa 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa ziemniaczanka 400g (9), gulasz wieprzowy 200g(1psz), kasza jęczmienna got. 200g (1jęcz),(zól kasza jęczmienna) warzywa gotowane 130g (9), kompot truskawkowy 220 ml

Podwieczorek: mus jabłko- mango 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100 (1psz,1żyt,6), szynka delikatesowa z kurcząt 100g (6), herbata czarna 220ml, sałata zielona 30g 3 listki

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150ml (7)

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), kielbasa szynkowa wieprz. 60g(1psz,10), miód 25g 1 szt., herbata jabłkowa 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa ziemniaczanka400g (9), gulasz wieprzowy 200g(1psz), kasza jęczmienna got. 200g (1jęcz),(zól kasza jęczmienna) warzywa gotowane 130g (9), kompot truskawkowy 220 ml

Podwieczorek: mus jabłko- mango 100g

Kolacja: margaryna roślinna 80% tł 10g , pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), herbata czarna 220ml, sałata zielona 30g 3 listki

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,1 jęcz) serek fromage 80g (7), miód 50g 2 szt., herbata jabłkowa220ml, papryka 100g

Obiad:zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (7,9), gulasz warzywny z groszkiem konserwowym 200g (1,9), kasza jęczmienna got. 200g (1jęcz), surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 130g, kompot truskawkowy 220 ml

Podwieczorek: mus jabłko - mango 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), serek wiejski 200g 1 op. (7), herbata czarna 220ml, ogórek zielony 100g

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150ml (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 19.02.2025 r.

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]	1928.4	Wartość energetyczna [kcal]	1905.1
Wartość energetyczna [kJ]	8109.1	Wartość energetyczna [kJ]	8013.9
Białko [g]	92.5	Białko [g]	89.9
Tłuszcz [g]	62.1	Tłuszcz [g]	58.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.8
Węglowodany ogółem [g]	258.65	Węglowodany ogółem [g]	263.12
Cukry [g]	44.87	Cukry [g]	41.37
Błonnik pokarmowy [g]	17.86	Błonnik pokarmowy [g]	18.9
Sól [g]	5.17	Sól [g]	4.57
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW [6] (CUKRZYCOWA)		DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9](wysokobiałkowa)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1905.4	Wartość energetyczna [kcal]	2196.7
Wartość energetyczna [kJ]	8010.9	Wartość energetyczna [kJ]	9223.2
Białko [g]	89.7	Białko [g]	110.5
Tłuszcz [g]	63	Tłuszcz [g]	82.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.1
Węglowodany ogółem [g]	252.94	Węglowodany ogółem [g]	262.59
Cukry [g]	36.94	Cukry [g]	40.77
Błonnik pokarmowy [g]	16.66	Błonnik pokarmowy [g]	19.71
Sól [g]	5.6	Sól [g]	6.33
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [KOD 3/6], WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA		DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1908.2	Wartość energetyczna [kcal]	1868.3
Wartość energetyczna [kJ]	8023.9	Wartość energetyczna [kJ]	7861.3
Białko [g]	88.6	Białko [g]	78
Tłuszcz [g]	63.7	Tłuszcz [g]	55.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.2
Węglowodany ogółem [g]	251.43	Węglowodany ogółem [g]	272.63
Cukry [g]	33.15	Cukry [g]	34.2
Błonnik pokarmowy [g]	12.8	Błonnik pokarmowy [g]	18.45
Sól [g]	4.91	Sól [g]	3.94
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2129.3
		Wartość energetyczna [kJ]	8942.8
		Białko [g]	71.2
		Tłuszcz [g]	77.3
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.8
		Węglowodany ogółem [g]	297.45
		Cukry [g]	46.34
		Błonnik pokarmowy [g]	20.75
		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 pszenny,

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