

DIETA PODSTAWOWA [1]

Śniadanie: kasza jaglana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne-50g(1 psz, 1 żyt), chleb graham 50g(1psz, 1 żyt, 1 jęcz), szynka got. wieprz. 60G (1psz,10), serek tartare 20g 1szt.(7), herbata poziomkowa 220ml, ogórek kiszony 100g

Obiad: zupa brokułowa z ziemniakami 400ml (1psz,7,9), kasza gryczana 200g (ZOL-ziemniaki 250g), bitka wieprzowa w sosie własnym 200g(mięso 100g+ sos 100g)(1psz), surówka z kapusty białej z olejem rzepakowym 130g kompot wiśniowy 220 ml

Podwieczorek: banan 1 szt.

Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50gg(1 psz, 1 żyt) chleb graham 50g(1psz, 1 żyt, 1 jęcz),jajko gotowane 2 szt. 100g (3), pomidor 100g, herbata leśna 220 ml,

Posilek dodatkowy: kefir naturalny (7) 150g

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

Śniadanie: masło tł. 82%15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1 żyt,), chleb graham 50g(1psz,1 żyt, 1 jęcz), szynka got. 60g (1 psz,10), serek tartare 20g 1 szt.(7), herbata poziomkowa b/c 220ml, ogórek kwaszony 100g

Obiad: zupa brokułowa z ziemniakami 400ml (1psz,7,9), kasza gryczana 200g (ZOL-ziemniaki 250g), schab gotowany w sosie koperkowym 200g(mięso 100g+ sos 100g)(1psz), surówka z kapusty białej z olejem rzepakowym 130g, kompot wiśniowy 220 ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt.

Kolacja: masło 82%15g(7),pieczywo żytnio-pszenne 50gg(1 psz, 1 żyt) chleb graham 50g(1psz, 1 żyt, 1 jęcz), jajko gotowane 2 szt. 100g (3), pomidor 100g, herbata leśna b/c 220 ml

Kolacja II CUKRZ:masło 82%5g(7),pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz, 1 żyt)), chleb graham 25g(1psz, 1 zyt, 1 jęcz), serek fromage 40g ½ szt.(7), pomidor 50g, herbata czarna 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, 1 żyt), chleb graham 50g(1psz, 1 zyt, 1 jęcz), szynka got. 60g (1psz,10), serek tartare 20g 1 szt.(7), herbata poziomkowa b/c 220ml, sałata strzypiasta 100g

Obiad: zupa brokułowa z ziemniakami 400ml (1psz,7,9), kasza jęczmienna 200g(1jęcz) (ZOL-ziemniaki 250g), schab gotowany w sosie koperkowym 200g(mięso 100g+ sos 100g)(1psz), marchew gotowana kostka 130g, kompot wiśniowy 220 ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt.

Kolacja: masło 82%15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 100g(1psz, 1 żyt, 1 jecz), chleb graham 50g(1psz, 1 żyt, 1 jęcz) jajko gotowane 2 szt. 100g (3), pomidor 100g, herbata leśna b/c 220 ml

Kolacja II WĄT-CUKRZ: masło 82%5g(7),pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz, 1 żyt,), chleb graham 25g(1psz, 1 żyt, 1 jęcz), serek fromage 40g ½ szt (7), pomidor 50g, herbata czarna 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 jaglana na mleku 400ml (7), masło tł.82%15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1psz,1 żyt,6), szynka got. wieprz. 60G (1psz,10), serek tartare 20g 1szt.(7), herbata czarna 220ml, sałata masłowa 30g

Obiad: zupa brokułowa z ziemniakami 400ml (1psz,7,9), kasza jęczmienna 200g(1 jecz) (ZOL-ziemniaki 250g), schab gotowany w sosie koperkowym 200g(mięso 100g+ sos 100g)(1psz), marchew gotowana kostka 130g, kompot wiśniowy 220 ml

Podwieczorek: banan 1 szt.

Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g (1psz,1 żyt,6), jajko gotowane 2 szt. 100g (3), pomidor 100g, herbata leśna 220 ml

Posilek dodatkowy: kefir naturalny (7) 150g

DIETA BOGATOBIALKOWA(WYSOKOBIALKOWA) [9]

Śniadanie:kasza jaglana na mleku 400ml (7), masło tł.82%15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1psz,1 żyt,6), szynka got. wieprz.100g (1psz,10), serek tartare 40g 2 szt.(7), herbata czarna 220ml, sałata 30g

Obiad:zupa brokułowa z ziemniakami 400ml (1psz,7,9), kasza jęczmienna 200g(1jęcz) (ZOL-ziemniaki 250g), schab gotowany w sosie koperkowym 200g(mięso 100g+ sos 100g)(1psz),marchew gotowana kostka 130g, kompot wiśniowy 220 ml

Podwieczorek: banan 1 szt

Kolacja: masło 82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1psz,1 żyt,6), jajko gotowane 2 szt. 100g (3), pomidor 100g, herbata leśna 220 ml

Posilek dodatkowy: kefir naturalny (7) 150g

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie:kasza jaglana na wodzie 400ml, margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1psz,1 żyt,6), szynka got. wieprz. 60G (1psz,10), dżem owocowy 25g 1 szt., herbata czarna 220ml, sałata masłowa 30g

Obiad: zupa brokułowa z ziemniakami 400ml (1psz,9), kasza jęczmienna 200g(1jęcz) (ZOL-ziemniaki 250g), schab gotowany w sosie koperkowym 200g(mięso 100g+ sos 100g)(1psz), marchew gotowana kostka 130g, kompot wiśniowy 220 ml

Podwieczorek: banan 1 szt

Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1psz,1 żyt,6), jajko gotowane 2 szt. 100g (3), pomidor 100g, herbata leśna 220 ml

Posilek dodatkowy: mus brzoskwinowy 100g

DIETA WEGETARIAŃSKA[1/WE]

Śniadanie:kasza jaglana na mleku 400ml (7), masło82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1 psz, 1 żyt), chleb graham 50g(1 psz, 1 żyt, 1 jęcz), miód naturalny 50g 2sz., serek deliser 34g 2 szt(7), herbata czarna 220ml, ogórek kwaszony 100g

Obiad: zupa brokułowa z ziemniakami 400ml (1psz,7,9), sos jarzynowy (1psz,9), kasza gryczana200g, kompot wiśniowy 220 ml

Podwieczorek: banan 1 szt.

Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1 psz, 1 żyt), chleb graham 50g(1 psz,1 żyt,1 jęcz), jajko gotowane 2 szt. 100g (3), pomidor 100g, herbata leśna 220 ml,

Posilek dodatkowy: kefir naturalny (7) 150g

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 13.02.2024 r.

DIETA PODSTAWOWA [1]		DIETY: LATWOSTRAWNA [2], LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUB. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO [4](WRZODOWA), LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU [3](WĄTROBOWA)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2125.2	Wartość energetyczna [kcal]	2147.5
Wartość energetyczna [kJ]	8923	Wartość energetyczna [kJ]	9017.1
Białko [g]	86.8	Białko [g]	84.8
Tłuszcz [g]	81.6	Tłuszcz [g]	81.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.5
Węglowodany ogółem [g]	268.32	Węglowodany ogółem [g]	275.03
Cukry [g]	59.53	Cukry [g]	59.54
Błonnik pokarmowy [g]	14.83	Błonnik pokarmowy [g]	14.76
Sól [g]	4.9	Sól [g]	3.3
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW [6] (CUKRZYCOWA)		DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9](wysokobiałkowa)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2397.2	Wartość energetyczna [kcal]	2512.1
Wartość energetyczna [kJ]	10065.8	Wartość energetyczna [kJ]	10530.4
Białko [g]	93.4	Białko [g]	106.6
Tłuszcz [g]	92.8	Tłuszcz [g]	110.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	44.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	52.1
Węglowodany ogółem [g]	303.43	Węglowodany ogółem [g]	280.72
Cukry [g]	38.04	Cukry [g]	61.78
Błonnik pokarmowy [g]	12.99	Błonnik pokarmowy [g]	15.94
Sól [g]	5.33	Sól [g]	4.62
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]	2391.2	Wartość energetyczna [kcal]	2050.2
Wartość energetyczna [kJ]	10040.5	Wartość energetyczna [kJ]	8614.4
Białko [g]	92.9	Białko [g]	75.3
Tłuszcz [g]	92.8	Tłuszcz [g]	72.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	44.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.3
Węglowodany ogółem [g]	302.5	Węglowodany ogółem [g]	281.69
Cukry [g]	38.31	Cukry [g]	57.21
Błonnik pokarmowy [g]	12.92	Błonnik pokarmowy [g]	16.23
Sól [g]	3.75	Sól [g]	2.93
		DIETA WEGETARIAŃSKA [WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2087.3
		Wartość energetyczna [kJ]	8781
		Białko [g]	60.1
		Tłuszcz [g]	66.9
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.8
		Węglowodany ogółem [g]	317.62
		Cukry [g]	77.55
		Błonnik pokarmowy [g]	13.24
		Sól [g]	4.36

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

