

**DIETA PODSTAWOWA[1]**

**Śniadanie:** kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz),szynka konserwowa 60g(6),serek deliser 1 szt. (7), kawa zbożowa na mleku 220ml (1psz, 1 żyt,7),sałata strzep. 30g 3 liście

**Obiad:** zupa z wiejska z makaronem 400g (1psz,9), ziemniaki gotowane 250g, sos pomidorowy 100g (1psz), gołąbek z mięsem wieprzowym 1 szt. 300g (1psz), kompot z aronii 220ml

**Podwieczorek:** banan 1 szt. 200g

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

**Posilek dodatkowy:** jogurt owocowy 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) szynka konserwowa 60g(6), serek deliser 1 szt. (7), kawa zbożowa na mleku b/c 220ml (1psz, 1 żyt,7),sałata strzep. 30 g 3 liście

**Obiad:Obiad:** zupa z wiejska z makaronem 400g (1psz,9), ziemniaki gotowane 250g, sos pomidorowy 100g (1psz), gołąbek z mięsem wieprzowym 1 szt. 300g (1psz), kompot z aronii b/c 220ml

**Podwieczorek:** mandarynka 1 szt/ok 100g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7),pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), szynka gotowana z indyka 60g, pomidor 100g, herbata malinowa b/c 220ml,

**II Kolacja CUKRZ:** masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz),twaróg półtłusty 50g (7), pomidor 50g, 3 listki, 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 (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz) szynka konserwowa 60g(6), serek deliser 1 szt. (7), kawa zbożowa na mleku b/c 220ml (1psz, 1 żyt(7),sałata strzep. 30g 3 liście

**Obiad:** zupa z wiejska z makaronem 400g (1psz,9), ziemniaki gotowane 250g, mięso wieprzowe duszone w jarzynie (seler, marchew, pietruszka, kalafior, brokuł) (mięso 80g + sos 100g) 180g (1psz,9), kompot z aronii b/c 220ml

**Podwieczorek:** Mandarynka 1 szt/ok 100g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7),pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), szynka gotowana z indyka 60g, pomidor 100g, herbata malinowa b/c 220ml,

**II Kolacja CUKRZ:** masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz) twaróg półtłusty 50g (7), pomidor 50g, 3 listki, 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 kukurydziana na mleku 400ml (7),pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), masło tł.82% 15g (7), szynka konserwowa60g(6), serek deliser 1 szt. (7), kawa zbożowa na mleku 220ml (1psz, 1 żyt,7), sałata strzep. 30g 3 liście

**Obiad:** zupa z wiejska z makaronem 400g (1psz,9), ziemniaki gotowane 250g, mięso wieprzowe duszone w jarzynie (seler, marchew, pietruszka, kalafior, brokuł) (mięso 80g + sos 100g) 180g (1psz,9), kompot z aronii 220ml

**Podwieczorek:** banan 1 szt. 200g

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

**Posilek dodatkowy:** jogurt owocowy 150ml (7)

**DIETA BOGATOBIAŁKOWA(WYSOKOBIAŁKOWA) [9]**

**Śniadanie:** kasza kukurydziana na mleku 400ml (7),pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6),, masło tł.82% 15g (7), szynka konserwowa100g(6), serek deliser 2 szt. 34g (7), kawa zbożowa na mleku 220ml (1psz, 1 żyt,7), sałata strzep. 30g 3 liście

**Obiad:** zupa z wiejska z makaronem 400g (1psz,9), ziemniaki gotowane 250g, mięso wieprzowe duszone w jarzynie (seler, marchew, pietruszka, kalafior, brokuł) (mięso 160g + sos 100g) 260g (1psz,9), kompot z aronii 220 ml

**Podwieczorek:** banan 1 szt. 200g

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

**Posilek dodatkowy:** jogurt owocowy 150ml (7)

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

**Śniadanie:** kasza kukurydziana na wodzie 400ml, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g(1psz,1żyt,6), margaryna roślinna 80% tł. 10g, szynka konserwowa 60g(6), dżem wisniowy 25g 1 szt. kawa zbożowa na wodzie 220ml (1psz, 1 żyt), sałata strzep. 30g 3 liście

**Obiad:** zupa z wiejska z makaronem 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, mięso wieprzowe duszone w jarzynie(seler, marchew, pietruszka, kalafior, brokuł)(mięso 80g+sos 100g) 180g (1psz,9),kompot z aronii

**Podwieczorek:** banan 1 szt. 200g

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

**Posilek dodatkowy:** soczek multiwitamina 200ml

**DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [ 1/WE]**

**Śniadanie:** kasza kukurydziana na mleku 400ml (7),masło tł.82% 15g (7),pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz) dżem wiśniowy 25g 1 szt., serek topiony 100g (7), kawa zbożowa na mleku 220ml (1psz, 1 żyt,7), sałata strzep. 30g 3 liście

**Obiad:** zupa z wiejska z makaronem 400g (1psz,9) ziemniaki gotowane 250g, sos pomidorowy 100g (1psz), gołąbek z ryżem i fasolą czerwoną 1 szt. 300g (1psz), kompot z aronii 220ml

**Podwieczorek:** banan 1 szt. 200g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz) jajko got. 100g (3), pomidor 100g, herbata malinowa 220ml,

**Posilek dodatkowy:** jogurt owocowy 150ml (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 18.02.2024 r.

DIETA PODSTAWOWA [1]		DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUB. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO [4] (WRZODOWA), ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU [3] (WĄTROBOWA)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2409.1	Wartość energetyczna [kcal]	2274.3
Wartość energetyczna [kJ]	10109.3	Wartość energetyczna [kJ]	9551.6
Białko [g]	93.3	Białko [g]	76.9
Tłuszcz [g]	97.7	Tłuszcz [g]	84.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	45.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.2
Węglowodany ogółem [g]	296.67	Węglowodany ogółem [g]	310.15
Cukry [g]	75.76	Cukry [g]	82.58
Błonnik pokarmowy [g]	15.08	Błonnik pokarmowy [g]	17.62
Sól [g]	5.49	Sól [g]	4.59
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2442.3	Wartość energetyczna [kcal]	2589.7
Wartość energetyczna [kJ]	10240.6	Wartość energetyczna [kJ]	10859.1
Białko [g]	100.3	Białko [g]	91.9
Tłuszcz [g]	105.5	Tłuszcz [g]	109.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	48.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	50
Węglowodany ogółem [g]	279.98	Węglowodany ogółem [g]	318.3
Cukry [g]	45.05	Cukry [g]	85.82
Błonnik pokarmowy [g]	14.65	Błonnik pokarmowy [g]	19.74
Sól [g]	5.69	Sól [g]	6.33
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]	2205.5	Wartość energetyczna [kcal]	2215.5
Wartość energetyczna [kJ]	9255.9	Wartość energetyczna [kJ]	9311.5
Białko [g]	82.7	Białko [g]	64.3
Tłuszcz [g]	87.3	Tłuszcz [g]	74.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	42.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.4
Węglowodany ogółem [g]	280.48	Węglowodany ogółem [g]	332.23
Cukry [g]	48.14	Cukry [g]	88.53
Błonnik pokarmowy [g]	16.75	Błonnik pokarmowy [g]	22.18
Sól [g]	4.68	Sól [g]	3.88
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2398.7
		Wartość energetyczna [kJ]	10072.3
		Białko [g]	88.1
		Tłuszcz [g]	90.3
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	47.6
		Węglowodany ogółem [g]	317.4
		Cukry [g]	85.6
		Błonnik pokarmowy [g]	18.44
		Sól [g]	4

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*