

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1jęcz,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), szynka z kurcząt 60g (6), dżem truskawkowy niskosłodz. 25g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (1żyt,1jęcz,7), pomidor 100g

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 400g (1psz,7,9), ziemniaki got. 250g, kotlet z piersi kurczaka smażony 100g (1psz,3), surówka z kapusty białej z majonezem 130(3,10), mieszanka kompotowa(czarna porzeczka, truskawki, agrest) 220 ml

Podwieczorek: mandarynka 1 szt. / ok. 100g

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

Posilek dodatkowy: jogurt truskawkowy 150g (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,1jęcz), szynka z kurcząt 60g (6), serek deliser 17g (7), kawa zbożowa z mlekiem b/c 220ml (1żyt,1jęcz,7), pomidor 100g

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 400g (1psz,7,9), ziemniaki got. 250g, pierś z kurczaka got. 100g, sos pietruszkowy 100g (1psz), surówka z kapusty białej z majonezem 130(3,10), mieszanka kompotowa(czarna porzeczka, truskawki, agrest) 200 ml

Podwieczorek: mandarynka 1 szt. / ok. 100g

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

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1jęcz), serek wiejski 200g (7), sałata lodowa 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,1jęcz), szynka z kurcząt 60g (6), serek deliser 17g (7), kawa zbożowa z mlekiem b/c 220ml (1psz,1jęcz,7), pomidor 100g

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 400g (1psz,7,9), pierś z kurczaka got. 100g, sos pietruszkowy 100g (1psz), marchew kostka gotowana 130g (7), mieszanka kompotowa(czarna porzeczka, truskawki, agrest) 200 ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 100g

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

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1jęcz), serek wiejski 200g (7), sałata lodowa 30g, herbata czarna b/c 220ml

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

Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1jęcz,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka z kurcząt 60g (6), dżem truskawkowy niskosłodz. 25g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (1żyt,1jęcz,7), pomidor 100g

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 400g (1psz,7,9), pierś z kurczaka got. 100g, sos pietruszkowy 100g (1psz), marchew kostka gotowana 130g (7), mieszanka kompotowa(czarna porzeczka, truskawki, agrest) 200 ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,,6), szynka biała z indyka 60 g (6,7), sałata lodowa 30g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: jogurt truskawkowy 150g (7)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA(WYSOKOBIAŁKOWA) [9]

Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1jęcz,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka z kurcząt 60g (6), serek deliser 17g (7), kawa zbożowa z mlekiem 220ml (1żyt,1jęcz,7), pomidor 100g

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 400g (1psz,7,9), pierś z kurczaka got. 100g, sos pietruszkowy 100g (1psz), marchew kostka gotowana 130g (7), mieszanka kompotowa(czarna porzeczka, truskawki, agrest) 200 ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,,6), szynka biała z indyka 60g (6,7), sałata lodowa 30g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: jogurt truskawkowy 150g (7)

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: płatki jęczmienne na wodzie 400ml(1jęcz), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka z kurcząt 60g (6), dżem truskawkowy niskosłodz. 25g, kawa zbożowa na wodzie 220ml (1żyt,1jęcz), pomidor 100g

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem bez zabielenia 400g (1psz,9), pierś z kurczaka got. 100g, sos pietruszkowy 100g (1psz), marchew kostka gotowana 130g ,mieszanka kompotowa(czarna porzeczka, truskawki, agrest) 200 ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,,6), szynka biała z indyka 60g (6,7), sałata lodowa 30g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: soczek brzoskwiniowy 200ml

DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [1/WE]

Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1jęcz,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), serek deliser 34g 2 szt.(7), dżem truskawkowy niskosłodz. 25g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (1żyt,1jęcz,7), pomidor 100g

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 400g (1psz,7,9), kotlet ziemniaczany 300g 2 szt (1psz, 3), surówka z kapusty białej z majonezem 130g(3,10), mieszanka kompotowa(czarna porzeczka, truskawki, agrest) 220 ml

Podwieczorek: mandarynka 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), jajko gotowane 100g, (3), sałata lodowa 30g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: jogurt truskawkowy 150g (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 20.05.2025r.

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]	2021.8	Wartość energetyczna [kcal]	1914.1
Wartość energetyczna [kJ]	8501.5	Wartość energetyczna [kJ]	8058.4
Białko [g]	83.4	Białko [g]	81.2
Tłuszcz [g]	64.5	Tłuszcz [g]	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.7
Węglowodany ogółem [g]	287.27	Węglowodany ogółem [g]	285.12
Cukry [g]	66.7	Cukry [g]	62.86
Błonnik pokarmowy [g]	21.21	Błonnik pokarmowy [g]	18.69
Sól [g]	3.13	Sól [g]	3.25
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1928.7	Wartość energetyczna [kcal]	2106
Wartość energetyczna [kJ]	8106.8	Wartość energetyczna [kJ]	8865.9
Białko [g]	91.1	Białko [g]	109.5
Tłuszcz [g]	65.2	Tłuszcz [g]	60.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.5
Węglowodany ogółem [g]	253.01	Węglowodany ogółem [g]	291
Cukry [g]	44.38	Cukry [g]	63.11
Błonnik pokarmowy [g]	17.62	Błonnik pokarmowy [g]	19
Sól [g]	3.8	Sól [g]	4.09
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]	1887.5	Wartość energetyczna [kcal]	1875.3
Wartość energetyczna [kJ]	7936	Wartość energetyczna [kJ]	7903.5
Białko [g]	87.1	Białko [g]	91.5
Tłuszcz [g]	62.5	Tłuszcz [g]	45.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.6
Węglowodany ogółem [g]	251.76	Węglowodany ogółem [g]	285.85
Cukry [g]	47.4	Cukry [g]	47.29
Błonnik pokarmowy [g]	15.56	Błonnik pokarmowy [g]	20.53
Sól [g]	3.91	Sól [g]	3.1
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	1931.7
		Wartość energetyczna [kJ]	8125.3
		Białko [g]	79.5
		Tłuszcz [g]	59.3
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.4
		Węglowodany ogółem [g]	280.44
		Cukry [g]	67.98
		Błonnik pokarmowy [g]	20.95
		Sól [g]	2.21

--	--

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