

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(1żyt,1psz,1jęcz), ser żółty 60g (7), dżem truskawkowy 1 szt. 25g, herbata czarna 220ml, papryka czerwona 100g

Obiad: Zupa barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami (1psz,7,9), pierogi ruskie 6 szt. 300g (1psz,7), kompot z aronii 220ml

Podwieczorek: Banan 1 szt. / ok. 100g

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

Posilek dodatkowy: jogurt naturalny 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(1żyt,1psz,1jęcz), serek tartare ziołowy 20g (7), ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu 60g (7), herbata czarna b/c 220ml, papryka czerwona 100g

Obiad: Zupa barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami (1psz,7,9), makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g (1psz,3,9), kompot z aronii b/c 220ml

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), herbata leśna b/c 220ml, sałata zielona 30g

II Kolacja: masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1jęcz) serek tartare 20g 1szt. (7), sałata zielona 30g, herbata leśna 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(1żyt,1psz,1jęcz), serek tartare ziołowy 20g (7), dżem truskawkowy 1 szt. 25g, herbata czarna b/c 220ml, pomidor 100g

Obiad: Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1psz,7,9), makaron (łazankowy) z warzywami 300g (1psz,9), 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), szynka biała z indyka 60g (6,7), herbata leśna b/c 220ml, sałata strzępiasta 3 liście 30g,

II Kolacja: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1jęcz) serek tartare 20g 1szt. (7), sałata 30g, herbata leśna b/c 220ml

DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH 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), serek tartare ziołowy 40g 2 szt. (7), dżem truskawkowy 1 szt. 25g, herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad: Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1psz,7,9), makaron (łazankowy) z warzywami 300g (1psz,9), kompot z aronii 220ml

Podwieczorek: Banan 1 szt. / ok. 100g

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

Posilek dodatkowy: jogurt naturalny 150g (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), serek tartare ziołowy 40g 2 szt. (7), dżem truskawkowy 1szt. 25g, herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad:Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1psz,7,9), makaron (łazankowy) z warzywami 300g (1psz,9), kompot z aronii 220ml

Podwieczorek: Banan 1 szt. / ok. 100g

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

Posilek dodatkowy: jogurt naturalny 150g (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), miód naturalny 25g, dżem truskawkowy 1 szt. 25g, herbata czarna 220ml,

pomidor 100g

Obiad: Zupa barszcz czerwony z ziemniakami bez zabielenia (1psz,9), makaron (łazankowy) z warzywami 300g (1psz,9), kompot z aronii 220ml

Podwieczorek: Banan 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), herbata leśna 220ml, sałata strzępiasta 30g

Posilek dodatkowy: Mus jabłkowy 100g

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(1żyt,1psz,1jęcz), ser żółty 60g (7), dżem truskawkowy 1 szt. 25g, herbata czarna 220ml, papryka czerwona 100g

Obiad: Zupa barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami (1psz,7,9), pierogi ruskie 6 szt. 300g (1psz,7), kompot z aronii 220ml

Podwieczorek: Banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), jajko got. 50g 1 szt. (3), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata leśna 220ml, sałata 30g

Posilek dodatkowy: jogurt naturalny 150g (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 14.05.2025r.

| DIETA PODSTAWOWA[1] | | DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUB. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO(WRZODOWA) [4], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3] | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| parametr | zawartość razem | parametr | zawartość razem |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2096 | Wartość energetyczna [kcal] | 2041.4 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 8815.6 | Wartość energetyczna [kJ] | 8583.7 |
| Białko [g] | 75.7 | Białko [g] | 78.6 |
| Tłuszcz [g] | 66.7 | Tłuszcz [g] | 64.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 30.6 | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 31.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 307.17 | Węglowodany ogółem [g] | 296.83 |
| Cukry [g] | 75.47 | Cukry [g] | 80.16 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 18.14 | Błonnik pokarmowy [g] | 22.46 |
| Sól [g] | 4.16 | Sól [g] | 4.41 |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6] | | DIETA BOGATOBIAŁKOWA (wysokobiałkowa)[9] | |
| parametr | zawartość razem | parametr | zawartość razem |
| Wartość energetyczna [kcal] | 1963.1 | Wartość energetyczna [kcal] | 2133.3 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 8250.7 | Wartość energetyczna [kJ] | 9391.7 |
| Białko [g] | 75.4 | Białko [g] | 90.5 |
| Tłuszcz [g] | 65.3 | Tłuszcz [g] | 71 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 30.9 | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 29.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 279.51 | Węglowodany ogółem [g] | 300.36 |
| Cukry [g] | 55.89 | Cukry [g] | 79.76 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 22.18 | Błonnik pokarmowy [g] | 22.46 |
| Sól [g] | 4.52 | Sól [g] | 5.54 |
| 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] | 1944 | Wartość energetyczna [kcal] | 1879.9 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 8170.2 | Wartość energetyczna [kJ] | 7911.3 |
| Białko [g] | 74.4 | Białko [g] | 70 |
| Tłuszcz [g] | 65 | Tłuszcz [g] | 53 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 30.9 | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 23.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 276.1 | Węglowodany ogółem [g] | 292.81 |
| Cukry [g] | 54.9 | Cukry [g] | 69.42 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 21.75 | Błonnik pokarmowy [g] | 24.38 |
| Sól [g] | 4.54 | Sól [g] | 4.14 |
| | | DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE] | |
| | | Wartość energetyczna [kcal] | 2096 |
| | | Wartość energetyczna [kJ] | 8815.6 |
| | | Białko [g] | 75.7 |
| | | Tłuszcz [g] | 66.7 |
| | | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 30.6 |
| | | Węglowodany ogółem [g] | 307.17 |
| | | Cukry [g] | 75.47 |
| | | Błonnik pokarmowy [g] | 18.14 |
| | | Sól [g] | 4.16 |
| | | | |

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 pszenne,
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 Żywnienia