

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: ryż na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), szynka z indyka 60g (6), serek tartare 17g (7), herbata czarna 220ml, ogórek kiszony 100g

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1psz), kasza gryczana 200g, (*ZOL kasza jęczmienna got. 200g (1jęcz)*) surówka z czerwonej kapusty 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

Podwieczorek: drożdżówka 1 szt. / ok. 150g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), kielbasa żywiecka 60g (6), sałata lodowa 30g, herbata leśna 220ml

Posilek dodatkowy: soczek jabłkowy 200ml

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

Śniadanie: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), szynka z indyka 60g (6), serek tartare 17g (7), herbata czarna b/c 220ml, ogórek kiszony 100g

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1psz), kasza gryczana 200g, (*ZOL kasza jęczmienna got. 200g (1jęcz)*) surówka z czerwonej kapusty 130g, mieszanka kompotowa b/c (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

Podwieczorek: mus brzoskwiniowy 100g

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

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1żyt,1psz), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1jęcz), twaróg półtłusty z rzodkiewką 50g (7), sałata lodowa 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(1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), szynka z indyka 60g (6), serek tartare 17g (7), herbata czarna b/c 220ml, pomidor 100g

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1psz), kasza jęczmienna 200g (1jęcz), (*ZOL kasza*), buraczki na ciepło 130g (1psz), mieszanka kompotowa b/c (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

Podwieczorek: mus brzoskwiniowy 100g

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

II Kolacja: masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1żyt,1psz), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1jęcz), twaróg półtłusty 50g (7), sałata lodowa 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: ryż na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka z indyka 60g (6), serek tartare 17g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1psz), kasza jęczmienna 200g (1jęcz), (*ZOL kasza*), buraczki na ciepło 130g (1psz), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

Podwieczorek: drożdżówka 1 szt. / ok. 150g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), kielbasa krakowska 60g (6), sałata lodowa 30g, herbata leśna 220ml

Posilek dodatkowy: soczek jabłkowy 200ml

DIETA BOGATOBIAŁKOWA(WYSOKOBIAŁKOWA) [9]

Śniadanie: ryż na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka z indyka 100g (6), serek tartare 17g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), gulasz wieprzowy 250g (1psz), kasza jęczmienna 200g (1jęcz), (*ZOL kasza*), buraczki na ciepło 130g (1psz), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

Podwieczorek: drożdżówka 1 szt. / ok. 150g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), kielbasa krakowska 100g (6), sałata lodowa 30g, herbata leśna 220ml

Posilek dodatkowy: soczek jabłkowy 200ml

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: ryż na wodzie 400ml(), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka z indyka 60g (6), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 25g 1 op., herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami bez zabielenia 400g (1psz,9), gulasz wieprzowy 180g (1psz), kasza jęczmienna 200g (1jęcz), (*ZOL kasza*), buraczki na ciepło 130g (1psz), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

Podwieczorek: mus brzoskwiniowy 100g

Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), kielbasa krakowska 60g (6), sałata lodowa 30g, herbata leśna 220ml

Posilek dodatkowy: soczek marchwiowy 200ml

DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [1/WE]

Śniadanie: ryż na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), serek wiejski 200g (7), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 25g 1 op., herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), kopytka z masłem 300g 6 szt (1psz,3,7), surówka z czerwonej kapusty 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

Podwieczorek: drożdżówka 1 szt. / ok. 150g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), serek fromage 80g 1 szt (7), sałata lodowa 30g, herbata leśna 220ml

Posilek dodatkowy: soczek jabłkowy 200ml

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 10.05.2025r.

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]	2242.4	Wartość energetyczna [kcal]	2302.8
Wartość energetyczna [kJ]	9403.7	Wartość energetyczna [kJ]	9661.8
Białko [g]	83	Białko [g]	81
Tłuszcz [g]	93.5	Tłuszcz [g]	92.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.2
Węglowodany ogółem [g]	276.7	Węglowodany ogółem [g]	297.42
Cukry [g]	54.14	Cukry [g]	58.61
Błonnik pokarmowy [g]	19.18	Błonnik pokarmowy [g]	20.11
Sól [g]	6.02	Sól [g]	4.76
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW [6] (CUKRZYCOWA)		DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9](wysokobiałkowa)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2200.6	Wartość energetyczna [kcal]	2621.1
Wartość energetyczna [kJ]	9225	Wartość energetyczna [kJ]	10985.2
Białko [g]	90.5	Białko [g]	103.7
Tłuszcz [g]	95.5	Tłuszcz [g]	115.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	45.1
Cukry [g]	253.05	Węglowodany ogółem [g]	301.68
Błonnik pokarmowy [g]	32.69	Cukry [g]	58.5
Sól [g]	16.61	Błonnik pokarmowy [g]	20.29
Wartość energetyczna [kcal]	5.73	Sól [g]	6.52
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]	2232.8	Wartość energetyczna [kcal]	2212
Wartość energetyczna [kJ]	9363.7	Wartość energetyczna [kJ]	9285.3
Białko [g]	89.9	Białko [g]	75.9
Tłuszcz [g]	93.7	Tłuszcz [g]	84.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.4
Węglowodany ogółem [g]	266.14	Węglowodany ogółem [g]	297.04
Cukry [g]	37.42	Cukry [g]	57.56
Błonnik pokarmowy [g]	17.54	Błonnik pokarmowy [g]	20.53
Sól [g]	4.48	Sól [g]	4.03
		DIETA WEGETARIAŃSKA [WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2140.2
		Wartość energetyczna [kJ]	8996.6
		Białko [g]	69.1
		Tłuszcz [g]	71.4
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	42.1
		Węglowodany ogółem [g]	315.01
		Cukry [g]	69.19
		Błonnik pokarmowy [g]	19.95
		Sól [g]	3.59

--	--

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