

<p><b>DIETA PODSTAWOWA[1]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> kasza manna na mleku 400ml (1psz,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), polędwica miodowa drobiowa 60g (6,9), serek tartare ziołowy 20g (7), rzodkiewka 100g, herbata czarna 220ml,</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), łazanki z kiszonej kapusty i kielbasy zwyczajnej wieprzowej i mięsa wieprzowego 300g (1psz,3,6), kompot z aronii 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), pasta z ryżu, tuńczyka, ogórka konserwowego, kukurydzy 120g (3,4,10), herbata malinowa 220ml, rukola 30g</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> mus brzoskwiniowy 100g</p>	<p><b>DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> kasza manna na mleku 400ml (1psz,7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), polędwica miodowa drobiowa 60g (6,9), serek tartare ziołowy 20g (7), pomidor 100g, herbata czarna 220ml,</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), makaron (łazankowy) z mięsem wieprzowym i warzywami (marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior, cukinia) 300g (1psz,9), kompot z aronii 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g (1psz,1żyt,6), pasta z ryżu, tuńczyka, koperku 120g (4), herbata malinowa 220ml, rukola 30g</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> mus brzoskwiniowy 100g</p>
<p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> masło tł. 82%15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), polędwica miodowa drobiowa 60g (6,9), serek tartare ziołowy 20g (7), rzodkiewka 100g, herbata czarna b/c 220ml</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), łazanki (makaron pełnoziarnisty) z kiszonej kapusty i kielbasy zwyczajnej 300g (1psz,3,6), kompot z aronii b/c 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), pasta z ryżu, tuńczyka, ogórka konserwowego, kukurydzy 120g (3,4,10), herbata malinowa b/c 220ml, rukola 30g</p> <p><b>II Kolacja:</b> masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1 jęcz), szynka pierś pieczona z indyka 40g (6), pomidor 50g, herbata malinowa b/c 220ml</p>	<p><b>DIETA BOGATOBIALKOWA [9]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> kasza manna na mleku 400ml (1psz,7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), polędwica miodowa drobiowa 100g (6,9), serek tartare ziołowy 20g (7), pomidor 100g, herbata czarna 220ml</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), makaron (łazankowy) z mięsem wieprzowym i warzywami (marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior, cukinia) 300g (1psz,9), kompot z aronii 220 ml, serek wiejski 200g (7)</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g (1psz,1żyt,6), pasta z ryżu, tuńczyka, koperku 120g (4), herbata malinowa 220ml, rukola 30g</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> mus brzoskwiniowy 100g</p>
<p><b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU / DIETA OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (WĄTROBOWA/CUKRZYCOWA) [3/6]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> masło tł. 82%15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), polędwica miodowa drobiowa 60g (6,9), serek tartare ziołowy 20g (7), pomidor 100g, herbata czarna b/c 220ml</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), makaron (łazankowy) z mięsem wieprzowym i warzywami (marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior, cukinia) 300g (1psz,9), kompot z aronii b/c 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), pasta z ryżu, tuńczyka, koperku 120g (4), herbata malinowa b/c 220ml, rukola 30g</p> <p><b>II Kolacja:</b> masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1 jęcz), szynka pierś pieczona z indyka 40g (6), pomidor 50g, herbata malinowa b/c 220ml</p>	<p><b>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> kasza manna na wodzie 400ml(1), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), polędwica miodowa drobiowa 60g (6,9), miód naturalny 25g, pomidor 100g, herbata czarna 220ml,</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), makaron (łazankowy) z mięsem wieprzowym i warzywami (marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior, cukinia) 300g (1psz,9), kompot z aronii 220 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne 100g (1psz,1żyt,6), pasta z ryżu, tuńczyka, koperku 120g (4), herbata malinowa 220ml, rukola 30g</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> mus brzoskwiniowy 100g</p>
	<p><b>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> kasza manna na mleku 400ml (1psz,7), masło tł.82% 20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), miód naturalny 25g 1 szt., serek wiejski 200g (7), pomidor 100g, herbata czarna 220ml</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), łazanki ze słodkiej kapusty <u>bez kielbasy</u> 350g (1,3), kompot z aronii 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), pasta z ryżu, tuńczyka, ogórka konserwowego, kukurydzy 120g (3,4,10), herbata malinowa 220ml, rukola 30g</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> mus brzoskwiniowy 100g</p>

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 21.01.2025r.

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]	1963.3	Wartość energetyczna [kcal]	1892.2
Wartość energetyczna [kJ]	8239.2	Wartość energetyczna [kJ]	7953.2
Białko [g]	70	Białko [g]	58.4
Tłuszcz [g]	76.4	Tłuszcz [g]	64.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.7
Węglowodany ogółem [g]	258.36	Węglowodany ogółem [g]	277.37
Cukry [g]	52.2	Cukry [g]	57.76
Błonnik pokarmowy [g]	19.17	Błonnik pokarmowy [g]	16
Sól [g]	4	Sól [g]	2.91
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1896.2	Wartość energetyczna [kcal]	2195.1
Wartość energetyczna [kJ]	7954.1	Wartość energetyczna [kJ]	9216.4
Białko [g]	75.7	Białko [g]	86.4
Tłuszcz [g]	77.3	Tłuszcz [g]	84.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.5
Węglowodany ogółem [g]	232.44	Węglowodany ogółem [g]	280.47
Cukry [g]	36.64	Cukry [g]	60.37
Błonnik pokarmowy [g]	16.29	Błonnik pokarmowy [g]	15.3
Sól [g]	4.71	Sól [g]	4.98
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]	1857.1	Wartość energetyczna [kcal]	1834.2
Wartość energetyczna [kJ]	7799.8	Wartość energetyczna [kJ]	7715.7
Białko [g]	63.9	Białko [g]	52.3
Tłuszcz [g]	69	Tłuszcz [g]	57.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.1
Węglowodany ogółem [g]	251.4	Węglowodany ogółem [g]	283.99
Cukry [g]	42.15	Cukry [g]	47.17
Błonnik pokarmowy [g]	13.12	Błonnik pokarmowy [g]	15.43
Sól [g]	3.58	Sól [g]	2.66
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2023.9
		Wartość energetyczna [kJ]	8511.8
		Białko [g]	65.3
		Tłuszcz [g]	63.3
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.6
		Węglowodany ogółem [g]	308.78
		Cukry [g]	57.28
		Błonnik pokarmowy [g]	21.16
		Sól [g]	2.95

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 pszenicy,
  - 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