

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 (1psz,1żyt,1 jęcz), szynka z kurcząt 60g (6), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata czarna 220ml, rzodkiewka 100g

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem 400g (1psz,7,9), ziemniaki got. 250g, kotlet mielony smażony drobiowy 100g (1,3), marchew z groszkiem got. 130g(1psz), kompot wiśniowy 220ml

Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), pasta z ryby got. dorsz i warzyw po grecku 100g (4,9), herbata leśna 220 ml, 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 (1psz,1żyt,1 jęcz), szynka z kurcząt 60g (6), serek deliser 1 szt. (7), herbata czarna b/c 220ml, rzodkiewka 100g

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem 400g (1psz,7,9), ziemniaki got. 250g, pulpet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym (1psz) (100g mięso + 100 g sos), marchewka kostka na ciepło 130g(1psz), kompot wiśniowy b/c 220ml

Podwieczorek: gruszka 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), pasta z ryby got. dorsz i warzyw po grecku 100g (4,9), herbata leśna b/c 220 ml, sałata 30g,

II Kolacja: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1 jęcz),serek tartare 20g (7), sałata 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 (1psz,1żyt,1 jęcz), szynka z kurcząt 60g (6), serek deliser 1 szt. (7), herbata czarna b/c 220ml, pomidor 100g

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem 400g (1psz,7,9), ziemniaki got. 250g, pulpet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym (1psz) (100g mięso + 100 g sos), marchewka kostka na ciepło 130g (1psz), kompot wiśniowy b/c 220ml

Podwieczorek: mus owocowy 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), pasta z ryby got. dorsz i warzyw po grecku 100g (4,9), herbata leśna b/c 220 ml, sałata 30g,

II Kolacja: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1 jęcz),

serek tartare 20g (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), szynka z kurcząt 60g (6), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem 400g (1psz,7,9), ziemniaki got. 250g, pulpet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym (1psz) (100g mięso + 100 g sos), marchewka kostka na ciepło 130g(1psz), kompot wiśniowy 220ml

Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), pasta z ryby got. dorsz i warzyw po grecku 100g (4,9), herbata leśna 220 ml, sałata 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), szynka z kurcząt 100g(6), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem 400g (1psz,7,9), ziemniaki got. 250g, pulpet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym (1psz) (200g mięso + 100 g sos), marchewka kostka na ciepło 130g (1psz), kompot wiśniowy 220ml

Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), pasta z ryby got. dorsz i warzyw po grecku 150g (4,9), herbata leśna 220 ml, sałata 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), szynka z kurcząt 60g (6), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem nie zabelana 400g (1psz,9), ziemniaki got. 250g, pulpet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym (1psz) (100g mięso + 100 g sos), marchewka kostka na ciepło 130g (1psz), kompot wiśniowy 220ml

Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: margaryna roślinna 80 % tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), pasta z ryby got. dorsz i warzyw po grecku 100g (4,9), herbata leśna 220 ml, sałata 30g

Posilek dodatkowy: mus truskawkowy 100g

DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [1/WE]

Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1ow,7), masło tł.82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), serek wiejski 200g (7), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata czarna 220ml, rzodkiewka 100g

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem 400g (1psz,7,9) ziemniaki got. 250g, jajko gotowane 2 szt. 100 g (3), w sosie pietruszkowym 100g (1psz,1żyt,6), marchew z groszkiem 130g (1psz), kompot wiśniowy 220ml

Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), pasta z ryby got. dorsz i warzyw po grecku 100g (4,9), herbata czarna 220 ml, sałata 30g

Posilek dodatkowy: jogurt naturalny 150g (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 15.01.2025r.

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]	2048.9	Wartość energetyczna [kcal]	2121.3
Wartość energetyczna [kJ]	8616.1	Wartość energetyczna [kJ]	8926.7
Białko [g]	84	Białko [g]	87.2
Tłuszcz [g]	65.7	Tłuszcz [g]	63.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35
Węglowodany ogółem [g]	289.89	Węglowodany ogółem [g]	309.22
Cukry [g]	70.46	Cukry [g]	76.91
Błonnik pokarmowy [g]	19.36	Błonnik pokarmowy [g]	18.91
Sól [g]	4.34	Sól [g]	4.45
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (wysokobiałkowa)[9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1939.7	Wartość energetyczna [kcal]	2327.6
Wartość energetyczna [kJ]	8155.9	Wartość energetyczna [kJ]	9794.6
Białko [g]	82.8	Białko [g]	116.4
Tłuszcz [g]	63.2	Tłuszcz [g]	70.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.6
Węglowodany ogółem [g]	268.67	Węglowodany ogółem [g]	316.05
Cukry [g]	38.49	Cukry [g]	77.43
Błonnik pokarmowy [g]	17.62	Błonnik pokarmowy [g]	19.22
Sól [g]	4.88	Sól [g]	6.26
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]	1971.1	Wartość energetyczna [kcal]	1990.2
Wartość energetyczna [kJ]	8285.3	Wartość energetyczna [kJ]	8378.2
Białko [g]	82.9	Białko [g]	76.8
Tłuszcz [g]	67.6	Tłuszcz [g]	55.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.4
Węglowodany ogółem [g]	265.32	Węglowodany ogółem [g]	305.56
Cukry [g]	37.48	Cukry [g]	66.7
Błonnik pokarmowy [g]	15.37	Błonnik pokarmowy [g]	20.82
Sól [g]	5.15	Sól [g]	4.03
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		Wartość energetyczna [kcal]	2069.1
		Wartość energetyczna [kJ]	8707.4
		Białko [g]	83
		Tłuszcz [g]	61.5
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.9
		Węglowodany ogółem [g]	305.32
		Cukry [g]	70.75
		Błonnik pokarmowy [g]	19.06
		Sól [g]	2.15

--	--

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