

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), polędwica sopocka wieprz. 60g(6), serek deliser 1 szt. (7), herbata poziomkowa 220 ml, pomidor 100g
Obiad: zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), kasza jęczmienna 200g (1jęcz) (*ZOL kasza*), bitka wieprzowa 100g duszona w sosie własnym 100g (1psz), surówka z marchewki z chrzanem 130g (7,12), kompot truskawkowy 220ml
Podwieczorek: Jabłko 1 szt. / ok. 100g
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), sałatka z got. ryżu, tuńczyka, kukurydzy, ogórka konserwowego 120g (3,4,7,10), sałata 30g, herbata czarna 220ml
Posilek dodatkowy: jogurt naturalny 150ml (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), polędwica sopocka wieprz. 60g(6), serek deliser 1 szt. (7), herbata poziomkowa b/c 220 ml, pomidor 100g
Obiad: zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), kasza jęczmienna 200g (1jęcz) (*ZOL kasza*), bitka wieprzowa 100g duszona w sosie własnym 100g (1psz,9), surówka z marchewki z chrzanem 130g (7,12), kompot truskawkowy 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,1 jęcz), sałatka z got. ryżu, tuńczyka, kukurydzy, ogórka konserwowego 120g (3,4,7,10), sałata 30g, herbata czarna b/c 220ml,
II Kolacja CUKRZ: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1 jęcz), szynka z kurcząt 40g (6), sałata 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,1 jęcz), polędwica sopocka wieprz. 60g(6), serek deliser 1 szt. (7), herbata poziomkowa b/c 220 ml, pomidor 100g
Obiad: zupa koperkowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1jęcz), mięso wieprzowe duszone w jarzynie (seler, marchew, pietruszka, brokuł) (mięso 80g + sos 100g) 180g (1psz,9), kompot truskawkowy 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,1 jęcz), sałatka z got. ryżu, tuńczyka, koperku 120g (4), sałata 30g, herbata czarna b/c 220ml,
II Kolacja CUKRZ: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1 jęcz), szynka z kurcząt 40g (6), sałata 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 owsiane na mleku 400ml (1ow,7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), masło tł.82% 15g (7), polędwica sopocka wieprz. 60g(6), serek deliser 1 szt. (7), herbata poziomkowa 220 ml, pomidor 100g
Obiad: zupa koperkowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1jęcz) (*ZOL kasza*), mięso wieprzowe duszone w jarzynie (seler, marchew, pietruszka, brokuł) (mięso 80g + sos 100g) 180g (1psz,9), kompot truskawkowy 220ml
Podwieczorek: Jabłko 1 szt. / ok. 100g
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), sałatka z got. ryżu, tuńczyka, koperku 120g (4), sałata 30g, pomidor 100g, herbata czarna 220ml
Posilek dodatkowy: jogurt naturalny 150ml (7)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA(WYSOKOBIAŁKOWA) [9]

Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1ow,7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), masło tł.82% 15g (7), polędwica sopocka wieprz. 100g(6), serek deliser 2 szt. 34g (7), herbata poziomkowa 220 ml, pomidor 100g
Obiad: zupa koperkowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1jęcz) (*ZOL kasza*), mięso wieprzowe duszone w jarzynie (seler, marchew, pietruszka, brokuł) (mięso 80g + sos 100g) 180g (1psz,9), kompot truskawkowy 220 ml
Podwieczorek: Jabłko 1 szt. / ok. 100g
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), sałatka z got. ryżu, tuńczyka, koperku 120g (4), sałata 30g, herbata czarna 220ml
Posilek dodatkowy: jogurt naturalny 150ml (7)

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: płatki owsiane na wodzie 400ml (1ow), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), margaryna roślinna 80% tł. 10g, polędwica sopocka wieprz. 60g(6), dżem wiśniowy 25g 1 szt., herbata poziomkowa 220 ml, pomidor 100g
Obiad: zupa koperkowa z ziemniakami 400g (1psz,9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1jęcz) (*ZOL kasza*), mięso wieprzowe duszone w jarzynie (seler, marchew, pietruszka, brokuł) (mięso 80g + sos 100g) 180g (1psz,9), kompot truskawkowy 220 ml
Podwieczorek: Jabłko 1 szt. / ok. 100g
Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), sałatka z got. ryżu, tuńczyka, koperku 120g (4), sałata 30g, herbata czarna 220ml
Posilek dodatkowy: soczek multiwitamina 200ml

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 (1psz,1żyt,1 jęcz), dżem wiśniowy 25g 1 szt., serek topiony 100g (7), herbata poziomkowa 220 ml, pomidor 100g
Obiad: zupa szpinakowa z ryżem 400g (1psz,7,9), kasza jęczmienna 200g (1psz), sos jarzynowy z czerwona fasolą 200g (1jęcz,9), kompot truskawkowy 220ml
Podwieczorek: Jabłko 1 szt. / ok. 100g
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), pasta z tuńczyka i twarogu 100g (4,7), pomidor 100g, herbata czarna 220ml
Posilek dodatkowy: jogurt naturalny 150ml (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 27.01.2025r.

DIETA PODSTAWOWA[1]		DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUB. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO [4] (WRZODOWA), ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU [3] (WĄTROBOWA)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2065.1	Wartość energetyczna [kcal]	2026.3
Wartość energetyczna [kJ]	8687.7	Wartość energetyczna [kJ]	8502.9
Białko [g]	80	Białko [g]	69.3
Tłuszcz [g]	63.5	Tłuszcz [g]	80.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.1
Węglowodany ogółem [g]	303.07	Węglowodany ogółem [g]	265.02
Cukry [g]	77.4	Cukry [g]	50.4
Błonnik pokarmowy [g]	19.51	Błonnik pokarmowy [g]	17.38
Sól [g]	2.88	Sól [g]	5.46
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (wysokobiałkowa)[9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2004.5	Wartość energetyczna [kcal]	2319.6
Wartość energetyczna [kJ]	8421.8	Wartość energetyczna [kJ]	9769.1
Białko [g]	92.2	Białko [g]	111.2
Tłuszcz [g]	70.3	Tłuszcz [g]	66.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.5
Węglowodany ogółem [g]	260.43	Węglowodany ogółem [g]	326.82
Cukry [g]	38.32	Cukry [g]	97.28
Błonnik pokarmowy [g]	19.44	Błonnik pokarmowy [g]	13.75
Sól [g]	3.21	Sól [g]	4.14
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]	2011.7	Wartość energetyczna [kcal]	2010.9
Wartość energetyczna [kJ]	8459.4	Wartość energetyczna [kJ]	8476.5
Białko [g]	97.1	Białko [g]	71.1
Tłuszcz [g]	66.1	Tłuszcz [g]	50.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.3
Węglowodany ogółem [g]	265	Węglowodany ogółem [g]	324.65
Cukry [g]	59.16	Cukry [g]	91.54
Błonnik pokarmowy [g]	15.91	Błonnik pokarmowy [g]	13.75
Sól [g]	2.46	Sól [g]	2.81
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2026.6
		Wartość energetyczna [kJ]	8521.1
		Białko [g]	58.5
		Tłuszcz [g]	66.6
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.6
		Węglowodany ogółem [g]	306.78
		Cukry [g]	84.58
		Błonnik pokarmowy [g]	14.68
		Sól [g]	4.67

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