

### DIETA PODSTAWOWA[1]

**Śniadanie:** ryż na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), kielbasa krakowska 60g (6), miód naturalny 25g 1 szt., rzodkiew biała 100g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (1psz,1żyt,7)

**Obiad:** Rosół z makaronem 400g (1psz,9), ziemniaki got. 250g, kotlet smażony z piersi kurczaka 100g (1,3), sałatka z fasolki szparagowej z musztardą 130g (10), kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek:** Mandarynka 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz),szynka z kurcząt 60g (6), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Posilek dodatkowy:** Mus bananowy 100g

### 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,1jęcz), kielbasa krakowska 60g (6), serek tartare 20g 1 szt. (1psz,1żyt,7), rzodkiew biała 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 220ml (7)

**Obiad:** Rosół z makaronem 400g (1psz,9), ziemniaki got. 250g, pierś gotowana z kurczaka 100g w sosie koperkowym 100g (1psz,1żyt,6), sałatka z fasolki szparagowej z musztardą 130g (10), kompot truskawkowy b/c 220ml

**Podwieczorek:** Mandarynka 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz),

szynka z kurcząt 60g (6), herbata czarna b/c 220ml, pomidor 100g

**II Kolacja CUKRZ:** masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1jęcz), serek tartare ziołowy 20g 1szt. (7), roszponka 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,1jęcz), kielbasa krakowska 60g (6), serek tartare 20g 1 szt. (7), roszponka 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 220ml (1psz,1żyt,7)

**Obiad:** Rosół z makaronem 400g (1psz,9), ziemniaki got. 250g, pierś gotowana z kurczaka 100g w sosie koperkowym 100g (1psz,1żyt,6), kalafior got. 130g, 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,1jęcz),szynka z kurcząt 60g (6), herbata czarna b/c 220ml, pomidor 100g

**II Kolacja:** masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne (1psz,1żyt), chleb graham 525g (1psz,1żyt,1jęcz), serek tartare ziołowy 20g 1szt. (7), roszponka 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:** ryż na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), kielbasa krakowska 60g (6), miód naturalny 25g 1 szt., roszponka 30g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (1psz,1żyt,7)

**Obiad:** Rosół z makaronem 400g (1psz,9), ziemniaki got. 250g, pierś gotowana z kurczaka 100g w sosie koperkowym 100g (1psz,1żyt,6), kalafior got. 130g, kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek:** jabłko 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka z kurcząt 60g (6), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Posilek dodatkowy:** Mus bananowy 100g

### DIETA BOGATOBIAŁKOWA(WYSOKOBIAŁKOWA) [9]

**Śniadanie:** ryż na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), kielbasa krakowska 60g (6), miód naturalny 25g 1 szt., roszponka 30g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (1psz,1żyt,7)

**Obiad:** Rosół z makaronem 400g (1psz,9), ziemniaki got. 250g, pierś gotowana z kurczaka 200g w sosie koperkowym 100g (1psz,1żyt,6), kalafior got. 130g, kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek:** jabłko 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka z kurcząt 100g (6), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Posilek dodatkowy:** Mus bananowy 100g

### DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

**Śniadanie:** ryż na wodzie 400ml(), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), kielbasa krakowska 60g (6), miód naturalny 25g 1 szt., roszponka 30g, kawa zbożowa na wodzie 220ml (1psz,1żyt)

**Obiad:** Rosół z makaronem 400g (1psz,9), ziemniaki got. 250g, pierś gotowana z kurczaka 100g w sosie koperkowym 100g (1psz,1żyt,6), kalafior got. 130g, kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek:** jabłko 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka

z kurcząt 60g (6), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Posilek dodatkowy:** Mus bananowy 100g

### DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [ 1/WE]

**Śniadanie:** ryż na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz), chleb graham 50g(1psz), serek tartare 40g 2 szt. (7), miód naturalny 25g 1 szt., rzodkiew biała 100g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (1psz,1żyt,7)

**Obiad:** Rosół z makaronem 400g (1psz,9), ziemniaki got. 250g, kotlet smażony z kaszy jaglanej 100g (1,3), sałatka z fasolki szparagowej z musztardą 130g (10), kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek:** Mandarynka 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), serek wiejski 1op. 200g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Posilek dodatkowy:** Mus bananowy 100g

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 19.01.2025r.

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]	2110.5	Wartość energetyczna [kcal]	2070.7
Wartość energetyczna [kJ]	8866.9	Wartość energetyczna [kJ]	8699.5
Białko [g]	89.4	Białko [g]	91.6
Tłuszcz [g]	74.7	Tłuszcz [g]	74.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.1
Węglowodany ogółem [g]	279.25	Węglowodany ogółem [g]	267.29
Cukry [g]	49.1	Cukry [g]	48.64
Błonnik pokarmowy [g]	18.48	Błonnik pokarmowy [g]	16.89
Sól [g]	5.86	Sól [g]	4.77
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (wysokobiałkowa)[9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1912.4	Wartość energetyczna [kcal]	2345.5
Wartość energetyczna [kJ]	8033	Wartość energetyczna [kJ]	9843.9
Białko [g]	94.3	Białko [g]	116.2
Tłuszcz [g]	69.3	Tłuszcz [g]	92.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.1
Węglowodany ogółem [g]	235.54	Węglowodany ogółem [g]	271.7
Cukry [g]	40.88	Cukry [g]	49.41
Błonnik pokarmowy [g]	15.94	Błonnik pokarmowy [g]	18.37
Sól [g]	5.07	Sól [g]	6.75
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]	1894.6	Wartość energetyczna [kcal]	1902.3
Wartość energetyczna [kJ]	7958.5	Wartość energetyczna [kJ]	7997.3
Białko [g]	93.5	Białko [g]	81.3
Tłuszcz [g]	69.2	Tłuszcz [g]	62.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25
Węglowodany ogółem [g]	231.24	Węglowodany ogółem [g]	262.84
Cukry [g]	38.63	Cukry [g]	34.92
Błonnik pokarmowy [g]	13.97	Błonnik pokarmowy [g]	18.79
Sól [g]	5.02	Sól [g]	4.4
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		Wartość energetyczna [kcal]	2124.7
		Wartość energetyczna [kJ]	8937
		Białko [g]	79
		Tłuszcz [g]	66.7
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.6
		Węglowodany ogółem [g]	311.67
		Cukry [g]	49.6
		Błonnik pokarmowy [g]	19.45
		Sól [g]	3.12

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 pszenny,

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*