

<p><b>DIETA PODSTAWOWA[1]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> zacierka na mleku na mleku 400ml (1psz,7,9), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), szynka gotowana wieprzowa 60g (6), dżem truskawkowy 25g 1 szt, herbata czarna 220 ml, roszponka 30g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa brokułowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), ryż gotowany 200g, potrawka z kurczaka 180g (kapusta kiszona, groszek konserwowy, marchewka seler, pietruszka) (1psz,9), kompot z jabłek 220ml</p> <p><b>Podwieczorek :</b> bułka drożdżowa 100g (1psz,7,9)</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz),filet śledziowy w cebuli i oleju rzepakowym 100g (4), papryka 100g, herbata porzeczkowa 220ml,</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> soczek wieloowocowy 200ml</p>	<p><b>DIETY: LATWOSTRAWNA [2], LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> zacierka na mleku na mleku 400ml (1psz,7,9), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka gotowana wieprzowa 60g (6), dżem truskawkowy 25g 1 szt, herbata czarna 220 ml, roszponka 30g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa brokułowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), ryż gotowany 200g, potrawka z kurczaka 180g (marchewka seler, pietruszka, fasolka szparagowa) (1psz,9), kompot z jabłek 220ml</p> <p><b>Podwieczorek :</b> bułka drożdżowa 100g (1psz,7,9)</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka drobiowa 60g (6), pomidor 100g, herbata porzeczkowa 220ml</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> soczek wieloowocowy 200ml</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), szynka gotowana wieprzowa wieprzowa 60g (6), serek deliser 17g 1 szt.(7), herbata czarna b/c 220 ml, roszponka 30g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa brokułowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), ryż pełnoziarnisty gotowany 200g, potrawka z kurczaka 180g (kapusta kiszona, groszek konserwowy, marchewka seler, pietruszka) (1psz,9), kompot z jabłek b/c 220ml</p> <p><b>Podwieczorek :</b> Mus brzaskwiniowy 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), szynka drobiowa 60g (6), papryka 100g, herbata porzeczkowa b/c 220ml</p> <p><b>II Kolacja:</b> masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne (1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1 jęcz), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), pomidor 50g, herbata porzeczkowa b/c 220ml</p>	<p><b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> zacierka na mleku na mleku 400ml (1psz,7,9), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka gotowana wieprzowa 100g (6), dżem truskawkowy 25g 1 szt, herbata czarna 220 ml, roszponka 30g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa brokułowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), ryż gotowany 200g, potrawka z kurczaka 250g (marchewka seler, pietruszka, fasolka szparagowa) (1psz,9), kompot z jabłek 220ml</p> <p><b>Podwieczorek :</b> bułka drożdżowa 100g (1psz,7,9)</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka drobiowa 60g (6), pomidor 100g, herbata porzeczkowa 220ml</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> soczek wieloowocowy 200ml</p>
<p><b>DIETA LATWOSTRAWNA 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),szynka gotowana wieprzowa wieprzowa 60g (6), serek deliser 17g 1 szt.(7), herbata czarna b/c 220 ml, roszponka 30g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa brokułowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), ryż gotowany 200g, potrawka z kurczaka 180g (marchewka seler, pietruszka, fasolka szparagowa) (1psz,9), kompot z jabłek b/c 220ml</p> <p><b>Podwieczorek :</b> Mus brzaskwiniowy 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz),szynka drobiowa 60g (6), pomidor 100g, herbata porzeczkowa b/c 220ml</p> <p><b>II Kolacja:</b> masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), pomidor 50g, herbata porzeczkowa b/c 220ml</p>	<p><b>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> zacierka na mleku na wodzie 400ml (1psz,3), margaryna roślinna 80%tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka gotowana wieprzowa 60g (6), dżem truskawkowy 25g 1 szt, herbata czarna 220 ml, roszponka 30g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa brokułowa z ziemniakami bez zabelania 400g (1psz,9), ryż gotowany 200g, potrawka z kurczaka 180g (marchewka seler, pietruszka, fasolka szparagowa) (1psz,9), kompot z jabłek 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Mus brzaskwiniowy 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> margaryna roślinna 80%tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka drobiowa 60g (6), pomidor 100g, herbata porzeczkowa 220ml,</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> soczek wieloowocowy 200ml</p>
	<p><b>DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> zacierka na mleku na mleku 400ml (1psz,7,9), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), serek fromage 80g (7), dżem truskawkowy 25g 1 szt, herbata czarna 220 ml, roszponka 30g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa brokułowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), ryż gotowany 200g, potrawka warzywna 180g (kapusta kiszona, groszek konserwowy, marchewka seler, pietruszka) (1psz,9), kompot z jabłek 220ml</p> <p><b>Podwieczorek :</b> bułka drożdżowa 100g (1psz,7,9)</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), filet śledziowy w cebuli i oleju rzepakowym 100g (4), papryka 100g, herbata porzeczkowa 220 ml</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> soczek wieloowocowy 200ml</p>

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 04.01.2025r.

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]	2089.2	Wartość energetyczna [kcal]	2123.7
Wartość energetyczna [kJ]	8776.5	Wartość energetyczna [kJ]	8937.5
Białko [g]	87.7	Białko [g]	74.6
Tłuszcz [g]	75.1	Tłuszcz [g]	63.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31
Węglowodany ogółem [g]	284.38	Węglowodany ogółem [g]	322.02
Cukry [g]	53.75	Cukry [g]	87.19
Błonnik pokarmowy [g]	17.95	Błonnik pokarmowy [g]	17.65
Sól [g]	4.26	Sól [g]	4.11
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2129.6	Wartość energetyczna [kcal]	2243.5
Wartość energetyczna [kJ]	8927	Wartość energetyczna [kJ]	9438
Białko [g]	80.3	Białko [g]	89.8
Tłuszcz [g]	90.9	Tłuszcz [g]	70.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	47	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.8
Węglowodany ogółem [g]	257.98	Węglowodany ogółem [g]	322.14
Cukry [g]	34.37	Cukry [g]	87.88
Błonnik pokarmowy [g]	20.91	Błonnik pokarmowy [g]	18.28
Sól [g]	4.93	Sól [g]	5
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]	2000.5	Wartość energetyczna [kcal]	2032.1
Wartość energetyczna [kJ]	8399.4	Wartość energetyczna [kJ]	8555.1
Białko [g]	84.5	Białko [g]	69.3
Tłuszcz [g]	76.7	Tłuszcz [g]	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27
Węglowodany ogółem [g]	249.53	Węglowodany ogółem [g]	316.98
Cukry [g]	30.82	Cukry [g]	78.64
Błonnik pokarmowy [g]	13.44	Błonnik pokarmowy [g]	18.01
Sól [g]	4.67	Sól [g]	3.9
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2136.1
		Wartość energetyczna [kJ]	8973.7
		Białko [g]	80.8
		Tłuszcz [g]	77.6
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	47.5
		Węglowodany ogółem [g]	296.29
		Cukry [g]	61.41
		Błonnik pokarmowy [g]	15.82

	parametr	zawartość razem
	Wartość energetyczna [kcal]	2136.1
	Sól [g]	3.53

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