

## Jadłospis na dzień 14.10.2026r

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>DIETA PODSTAWOWA</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- płatki owsiane 450ml (1ow,7), chleb pszenny35g(1psz), chleb żytni25g(1ży), masło extra 83% 14,5g(7), ser topiony 35g (7), sałata lodowa 20g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(psych, lecz uzal, dziec): jogurt owocowy 150g (7)<br/> <b>Obiad:</b> Krupnik jęczmienny 450ml (1psz, 1jęczm,9), pulpet z mięsa i ryżu 70g (3), sos pomidorowy 100g (1psz,9), ziemniaki 350g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g, kompot 250 ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (dziec): budyń śmietankowy 300ml (1psz,7)<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb żytni(1ży), masło extra 83% 14,5g(7), schab cygański 50g (6,9,1psz), burak zakwaszony 80g, herbata z cukrem<br/> <b>Posilek nocny:</b> wafelki kakaowe 60g (1psz,3,8,7)</p> | <p><b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- płatki owsiane 450ml (1ow,7), chleb pszenny(1psz), bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), ser topiony 35g (7), sałata lodowa 20g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(psych, lecz uzal, dziec): jogurt owocowy 150g (7)<br/> <b>Obiad:</b> Krupnik jęczmienny 450ml (1psz, 1jęczm,9), pulpet z mięsa i ryżu 70g (3), sos pomidorowy 100g (1psz,9), ziemniaki 350g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g, kompot 250 ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (dziec): budyń śmietankowy 300ml (1psz,7)<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), bułki wrocławskie(1psz) masło extra 83% 14,5g(7), schab cygański 50g (6,9,1psz), burak zakwaszony 80g, herbata z cukrem<br/> <b>Posilek nocny:</b> wafelki kakaowe 60g (1psz,3,8,7)</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Z INSULINĄ</b><br/> <b>Śniadanie:</b>Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g(7), szynka konserwowa 70g (9,6), sałata lodowa 20g, herbata b/c<br/> <b>II śniadanie:</b> jabłko 150g<br/> <b>Obiad:</b> Krupnik jęczmienny 450ml (1psz, 1jęczm,9), pulpet z mięsa i ryżu 70g (3), sos pomidorowy 100g (1psz,9), ziemniaki 350g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g, herbata b/c 250ml<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g,(7), schab cygański 50g (6,9,1psz), burak zakwaszony 80g, herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> Chleb razowy 30g(1ży), masło extra 83% 7g(7), szynka wędzona 30g (1psz,6,9,10)</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- płatki owsiane 450ml (1ow,7), chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1psz), masło extra 83%(7) 14,5g, ser topiony 35g (7), sałata lodowa 20g, herbata b/c<br/> <b>II śniadanie:</b> jabłko 150g<br/> <b>Obiad:</b> Krupnik jęczmienny 450ml (1psz, 1jęczm,9), pulpet z mięsa i ryżu 70g (3), sos pomidorowy 100g (1psz,9), ziemniaki 350g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g, herbata b/c 250ml<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g(7), schab cygański 50g (6,9,1psz), burak zakwaszony 80g, herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> Chleb razowy 30g(1ży), masło extra 83% 7g(7), szynka wędzona 30g (1psz,6,9,10)</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA), DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO(WRZODOWA)</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- płatki owsiane 450ml (1ow,7), bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), twarożek 50g (7), sałata lodowa 20g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(WRZOD): jogurt owocowy 150g (7)<br/> <b>Obiad:</b> Krupnik jęczmienny 450ml (1psz, 1jęczm,9), pulpet z mięsa i ryżu 70g (3), sos pomidorowy 100g (1psz,9), ziemniaki 350g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g, kompot 250 ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (dziec): budyń śmietankowy 300ml (1psz,7)<br/> <b>Kolacja:</b> Bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), schab cygański 50g (6,9,1psz), burak zakwaszony 80g, herbata z cukrem<br/> <b>Posilek nocny:</b> wafelki kakaowe 60g (1psz,3,8,7)</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”. Jadłospis może ulec zmiana z przyczyn niezależnych od Działu Żywnienia

**Wykaz parametrów w poszczególnych dietach na dzień 14.10.2026r**

| <b>PARAMETR/DIETA</b>                | <b>DIETA<br/>PODSTAWOWA</b> | <b>DIETA<br/>LEKKOSTRAWNA</b> | <b>DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>ŁATWO<br/>PRZYSWAJALNYCH<br/>WĘGLOWODANÓW<br/>Z INSULINĄ</b> | <b>DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>ŁATWO<br/>PRZYSWAJALNYCH<br/>WĘGLOWODANÓW</b> | <b>DIETA Z OGRANICZENIEM<br/>TŁUSZCZU, DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>SUBSTANCJI<br/>POBUDZAJĄCYCH<br/>WYDZIELANIE SOKU<br/>ŻOŁĄDKOWEGO</b> |
|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wartość energetyczna [kcal]</b>   | 2795,7                      | 2536                          | 2389,4                                                                                        | 2514,2                                                                         | 2439,7/2513                                                                                                                                |
| <b>Białko [g]</b>                    | 72,6                        | 67,1                          | 77,5                                                                                          | 80,5                                                                           | 72/72,4                                                                                                                                    |
| <b>Tłuszcz [g]</b>                   | 98,3                        | 99,1                          | 85,2                                                                                          | 87,2                                                                           | 93,3/93,3                                                                                                                                  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</b> | 12,8                        | 12,8                          | 8,6                                                                                           | 8,2                                                                            | 12,8/12,8                                                                                                                                  |
| <b>Węglowodany ogółem [g]</b>        | 448,2                       | 378,4                         | 373,9                                                                                         | 399,7                                                                          | 361,7/379,9                                                                                                                                |
| <b>Cukry [g]</b>                     | 21,9                        | 21,8                          | 4,9                                                                                           | 5,2                                                                            | 21,8/21,9                                                                                                                                  |
| <b>Błonnik pokarmowy [g]</b>         | 37,3                        | 27,5                          | 39,9                                                                                          | 42                                                                             | 27,5/27,5                                                                                                                                  |
| <b>Sód [mg]</b>                      | 301,5                       | 301,5                         | 1124                                                                                          | 424,8                                                                          | 301,5/                                                                                                                                     |

Sporządziła: mgr Klaudia Rybak, dietetyk, Dział Żywienia SP ZOZ Parczew Sporządzono dnia: 14.10.2026r

## Jadłospis na dzień 15.10.2026r

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>DIETA PODSTAWOWA</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- ryż (7) 450ml, chleb pszenny 35g(1psz), chleb żytni 25g(1żył), masło extra 83% 14,5g(7), jajko gotowane 50g (3), ogórek kiszony 50g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(psych, lecz uzal, dziec): banan 170g<br/> <b>Obiad:</b> Pomidorowa z makaronem (1psz,9,7) 450ml, gulasz z szynki wieprzowej 140g (1psz,9), kasza jęczmienna 180g (1jęczm), surówka z warzyw mieszanych z majonezem 120g (9), herbata z cukrem 250 ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (dziec): galaretki owocowa 145g (1psz,9,6,7,3,812)<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb żytni(1żył), masło extra 83% 14,5g(7), szynka wędzona 50g (9,6), papryka czerwona 50g, herbata z cukrem<br/> <b>Posilek nocny:</b> kefir naturalny 200g (7)</p> | <p><b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- ryż (7) 450ml chleb pszenny(1psz), bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), jajko gotowane 50g (3), pomidor 50g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(psych, lecz uzal, dziec): banan 170g<br/> <b>Obiad:</b> Pomidorowa z makaronem (1psz,9,7) 450ml, potrawka z szynki wieprzowej 150g (1psz,9), kasza jęczmienna 180g (1jęczm), surówka z selera i jabłka 210g (9), herbata z cukrem 250 ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (dziec): galaretki owocowa 145g (1psz,9,6,7,3,812)<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), bułki wrocławskie(1psz) masło extra 83% 14,5g(7), szynka wędzona 50g (9,6), pomidor 50g, herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> kefir naturalny 200g (7)</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Z INSULINĄ</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g(7), jajko gotowane 100g (3), pomidor 50g, herbata b/c<br/> <b>II śniadanie:</b> jabłko 150g<br/> <b>Obiad:</b> Pomidorowa z makaronem (1psz,9,7) 450ml potrawka z szynki wieprzowej 150g (1psz,9), kasza jęczmienna 180g (1jęczm), surówka z selera i jabłka 210g (9), herbata b/c 250ml<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g(7) szynka wędzona 50g (9,6), pomidor 50g, herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> Chleb razowy 30g(1ży), masło extra 83% 7g(7), szynka konserwowa 30g (6,9)</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- ryż (7) 450ml, chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1psz), masło extra 83%(7) 14,5g, jajko gotowane 50g (3), pomidor 50g, herbata b/c<br/> <b>II śniadanie:</b> jabłko 150g<br/> <b>Obiad:</b> Pomidorowa z makaronem (1psz,9,7) 450ml potrawka z szynki wieprzowej 150g (1psz,9), kasza jęczmienna 180g (1jęczm), surówka z selera i jabłka 210g (9), herbata b/c 250ml<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g(7), szynka wędzona 50g (9,6), pomidor 50g, herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> kefir naturalny 200g (7)</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA), DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO(WRZODOWA)</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- ryż (7) 450ml, bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), kiełbasa szynkowa 30g (6,9,10), pomidor 50g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(WRZOD): banan 170g<br/> <b>Obiad:</b> Pomidorowa z makaronem (1psz,9,7) 450ml, potrawka z szynki wieprzowej 150g (1psz,9), ziemniaki 350g, surówka z selera i jabłka 210g (9), herbata z cukrem 250 ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (dziec): galaretki owocowa 145g (1psz,9,6,7,3,812)<br/> <b>Kolacja:</b> Bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), szynka wędzona 50g (9,6), pomidor 50g, herbata z cukrem<br/> <b>Posilek nocny:</b> kefir naturalny 200g (7)</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”. Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn niezależnych od Działu Żywnienia

**Wykaz parametrów w poszczególnych dietach na dzień 15.10.2026r**

| <b>PARAMETR/DIETA</b>                | <b>DIETA<br/>PODSTAWOWA</b> | <b>DIETA<br/>LEKKOSTRAWNA</b> | <b>DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>ŁATWO<br/>PRZYSWAJALNYCH<br/>WĘGLOWODANÓW<br/>Z INSULINĄ</b> | <b>DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>ŁATWO<br/>PRZYSWAJALNYCH<br/>WĘGLOWODANÓW</b> | <b>DIETA Z OGRANICZENIEM<br/>TŁUSZCZU, DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>SUBSTANCJI<br/>POBUDZAJĄCYCH<br/>WYDZIELANIE SOKU<br/>ŻOŁĄDKOWEGO</b> |
|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wartość energetyczna [kcal]</b>   | 2933                        | 2455                          | 2294                                                                                          | 2566                                                                           | 2455/2455                                                                                                                                  |
| <b>Białko [g]</b>                    | 94                          | 81,3                          | 70,7                                                                                          | 88,6                                                                           | 81,3/81,3                                                                                                                                  |
| <b>Tłuszcz [g]</b>                   | 120,2                       | 94,7                          | 91,3                                                                                          | 94,6                                                                           | 94,75/94,75                                                                                                                                |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</b> | 10,75                       | 13,75                         | 10,3                                                                                          | 13,75                                                                          | 13,75/13,75                                                                                                                                |
| <b>Węglowodany ogółem [g]</b>        | 403,1                       | 361,2                         | 349                                                                                           | 390,3                                                                          | 361,2/361,2                                                                                                                                |
| <b>Cukry [g]</b>                     | 62,4                        | 58,3                          | 7,7                                                                                           | 39,5                                                                           | 58,3/58,3                                                                                                                                  |
| <b>Błonnik pokarmowy [g]</b>         | 36,8                        | 27,7                          | 38,7                                                                                          | 37,5                                                                           | 27,7/27,7                                                                                                                                  |
| <b>Sód [mg]</b>                      | 1023                        | 1046                          | 636                                                                                           | 1046                                                                           | 1046/1046                                                                                                                                  |

Sporządziła: mgr Klaudia Rybak, dietetyk, Dział Żywienia SP ZOZ Parczew Sporządzono dnia: 14.10.2026r

## Jadłospis na dzień 16.10.2026r

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>DIETA PODSTAWOWA</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- kasza jęczmienna 450ml (7,1jecz), chleb pszenny 35g(1psz), chleb żytni25g(1ży), masło extra 83% 14,5g(7), miód wielokwiatowy 25g, banan 70g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(psych, lecz uzal, dziec): chleb pszenny 30g(1psz), masło extra 83% 7g(7), pomidor 50g<br/> <b>Obiad:</b> Barszcz czerwony 450ml (1psz,9,7), leniwe pierogi z masłem 250g (1psz,7,3), surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250 ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (dziec): kisiel owocowy 250g (1psz)<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb żytni(1ży), masło extra 83% 14,5g(7), paprykarz 120g (9,4), herbata z cukrem<br/> <b>Posilek nocny:</b> herbatniki 50g (1psz,3,7,8)</p> | <p><b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- kasza jęczmienna 450ml (7,1jecz), chleb pszenny(1psz), bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), miód wielokwiatowy 25g, banan 70g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(psych, lecz uzal, dziec): chleb pszenny 30g(1psz), masło extra 83% 7g(7), pomidor 50g<br/> <b>Obiad:</b> Barszcz czerwony 450ml (1psz,9,7), leniwe pierogi z masłem 250g (1psz,7,3), surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250 ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (dziec): kisiel owocowy 250g (1psz)<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), bułki wrocławskie(1psz) masło extra 83% 14,5g(7), paprykarz 120g (9,4), herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> herbatniki 50g (1psz,3,7,8)</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Z INSULINĄ</b><br/> <b>Śniadanie:</b>Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g(7), kielbasa szynkowa 70g (6,9,10), pomidor 50g, herbata b/c<br/> <b>II śniadanie:</b> jabłko 150g<br/> <b>Obiad:</b> Barszcz czerwony 450ml (1psz,9,7), pulpet rybny pieczony 80g (1psz,3,4), ziemniaki 350g, surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata b/c 250ml<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g,(7) paprykarz 120g (9,4), herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> Chleb razowy 30g(1ży), masło extra 83% 7g(7), polędwica drobiowa 30g (1psz,6,9,10,7)</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- kasza jęczmienna 450ml (7,1jecz), chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1psz), masło extra 83%(7) 14,5g, ser topiony 30g (7), pomidor 50g herbata b/c<br/> <b>II śniadanie:</b> jabłko 150g<br/> <b>Obiad:</b> Barszcz czerwony 450ml (1psz,9,7), pulpet rybny pieczony 80g (1psz,3,4), ziemniaki 350g, surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata b/c 250ml<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g(7), paprykarz 120g (9,4), herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> Chleb razowy 30g(1ży), masło extra 83% 7g(7), polędwica drobiowa 30g (1psz,6,9,10,7)</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA), DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO(WRZODOWA)</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- kasza jęczmienna 450ml (7,1jecz), bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), miód wielokwiatowy 25g, banan 70g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(WRZOD): Bułka wrocławska 30g(1psz), masło extra 83% 7g(7), szynka wędzona 30g (6,9)<br/> <b>Obiad:</b> Barszcz czerwony 450ml (1psz,9,7), leniwe pierogi z masłem 250g (1psz,7,3), surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250 ml<br/> <b>Podwieczorek (dziec):</b> kisiel owocowy 250g (1psz)<br/> <b>Kolacja:</b> Bułki wrocławskie (1psz), masło extra 83% 14,5g(7), paprykarz 120g (9,4), herbata z cukrem<br/> <b>Posilek nocny:</b> herbatniki 50g (1psz,3,7,8)</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”. Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn niezależnych od Działu Żywnienia

**Wykaz parametrów w poszczególnych dietach na dzień 16.10.2026r**

| <b>PARAMETR/DIETA</b>                | <b>DIETA<br/>PODSTAWOWA</b> | <b>DIETA<br/>LEKKOSTRAWNA</b> | <b>DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>ŁATWO<br/>PRZYSWAJALNYCH<br/>WĘGLOWODANÓW<br/>Z INSULINĄ</b> | <b>DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>ŁATWO<br/>PRZYSWAJALNYCH<br/>WĘGLOWODANÓW</b> | <b>DIETA Z OGRANICZENIEM<br/>TŁUSZCZU, DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>SUBSTANCJI<br/>POBUDZAJĄCYCH<br/>WYDZIELANIE SOKU<br/>ŻOŁĄDKOWEGO</b> |
|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wartość energetyczna [kcal]</b>   | 2724                        | 2464                          | 2329                                                                                          | 2455                                                                           | 2395/2494                                                                                                                                  |
| <b>Białko [g]</b>                    | 91,6                        | 86,1                          | 92,3                                                                                          | 88,3                                                                           | 85,9/86,1                                                                                                                                  |
| <b>Tłuszcz [g]</b>                   | 57,2                        | 57,9                          | 60,6                                                                                          | 65,6                                                                           | 57,9/57,9                                                                                                                                  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</b> | 7,7                         | 7,7                           | 3,75                                                                                          | 3,75                                                                           | 7,7/7,7                                                                                                                                    |
| <b>Węglowodany ogółem [g]</b>        | 500                         | 430                           | 395,2                                                                                         | 421,5                                                                          | 413,6/430                                                                                                                                  |
| <b>Cukry [g]</b>                     | 27                          | 27                            | 8,8                                                                                           | 9,3                                                                            | 27,1/27,1                                                                                                                                  |
| <b>Blonnik pokarmowy [g]</b>         | 45,9                        | 35,9                          | 47,5                                                                                          | 49,7                                                                           | 35,9/35,9                                                                                                                                  |
| <b>Sód [mg]</b>                      | 465,4                       | 465                           | 246,6                                                                                         | 247,7                                                                          | 465/465                                                                                                                                    |

Sporządziła: mgr Klaudia Rybak, dietetyk, Dział Żywienia SP ZOZ Parczew Sporządzono dnia: 14.10.2026r

## Jadłospis na dzień 17.10.2026r

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>DIETA PODSTAWOWA</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- makaron (1psz,7,3) 450ml, chleb pszenny35g(1psz), chleb żytni25g(1ży), masło extra 83% 14,5g(7), ser salami 30g (7), rzodkiewka 50g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(psych, lecz uzal, dziec): chleb pszenny 30g(1psz), masło extra 83% 7g(7), pasztet mazowiecki 30g (6,10,1psz)<br/> <b>Obiad:</b> Jarzynowa 450ml (1psz,7,9), kielbasa zwyczajna smażona z cebulką 120g, ziemniaki 350g, surówka z sałaty lodowej i marchwi z olejem 150g, herbata z cukrem 250 ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (dziec): jogurt owocowy 150g (7)<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb żytni(1ży), masło extra 83% 14,5g(7), kielbasa żywiecka 50g (1psz,9,6,10), warzywa zakwaszane 100g (9), herbata z cukrem<br/> <b>Posilek nocny:</b> bułka mleczna 40g (1psz,3,7,8,6)</p> | <p><b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- makaron (1psz,7,3) 450ml, chleb pszenny(1psz), bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), ser salami 30g (7), pomidor 50g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(psych, lecz uzal, dziec): chleb pszenny 30g(1psz), masło extra 83% 7g(7), pasztet mazowiecki 30g (6,10,1psz)<br/> <b>Obiad:</b> Jarzynowa (1psz,7,9) 450ml, sos mięsny 150g (1psz,9), ziemniaki 350g, surówka z sałaty lodowej i marchwi z olejem 150g, herbata z cukrem 250 ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (dziec): jogurt owocowy 150g (7)<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), bułki wrocławskie(1psz) masło extra 83% 14,5g(7), kielbasa szynkowa 50g (6,9,10,1psz), warzywa zakwaszane 100g (9), herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> bułka mleczna 40g (1psz,3,7,8,6)</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Z INSULINĄ</b><br/> <b>Śniadanie:</b>Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka (1ow), masło extra 83% 14,5g(7), szynka konserwowa 70g (6,9), pomidor 50g, herbata b/c<br/> <b>II śniadanie:</b> jabłko 150g<br/> <b>Obiad:</b> Jarzynowa (1psz,7,9) 450ml, sos mięsny 150g (1psz,9), ziemniaki 350g, surówka z sałaty lodowej i marchwi z olejem 150g,herbata b/c 250ml<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g,(7) kielbasa szynkowa 50g (6,9,10,1psz), warzywa zakwaszane 100g (9), herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> Chleb razowy 30g(1ży), masło extra 83% 7g(7), pasztet mazowiecki 30g (6,10,1psz)</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- makaron (1psz,7,3) 450ml, chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1psz), masło extra 83%(7) 14,5g, ser salami 30g (7), pomidor 50g, herbata b/c<br/> <b>II śniadanie:</b> jabłko 150g<br/> <b>Obiad:</b> Jarzynowa (1psz,7,9) 450ml, sos mięsny 150g (1psz,9), ziemniaki 350g, surówka z sałaty lodowej i marchwi z olejem 150g, herbata b/c 250ml<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g(7), kielbasa szynkowa 50g (6,9,10,1psz), warzywa zakwaszane 100g (9), herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> Chleb razowy 30g(1ży), masło extra 83% 7g(7), pasztet mazowiecki 30g (6,10,1psz)</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA), DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO(WRZODOWA)</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- makaron (1psz,7,3) 450ml bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), twaróg 50g (7), pomidor 50g, herbata z cukrem<br/> <b>II śn:</b>(WRZOD): Bułka wrocławska 30g(1psz), masło extra 83% 7g(7), szynka drobiowa 30g (1psz,6,9,7)<br/> <b>Obiad:</b> Jarzynowa (1psz,7,9) 450ml, sos mięsny 150g (1psz,9), ziemniaki 350g, surówka z sałaty lodowej i marchwi z olejem 150g, herbata z cukrem 250 ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (dziec): jogurt owocowy 150g (7)<br/> <b>Kolacja:</b> Bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), kielbasa szynkowa 50g (6,9,10,1psz), warzywa zakwaszane 100g (9), herbata z cukrem<br/> <b>Posilek nocny:</b> bułka mleczna 40g (1psz,3,7,8,6)</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”. Jadłospis może ulec zmiana z przyczyn niezależnych od Działu Żywnienia

Sporządziła: mgr Klaudia Rybak, dietetyk, Dział Żywnienia SP ZOZ Parczew Sporządzono dnia: 14.10.2026r

**Wykaz parametrów w poszczególnych dietach na dzień 17.10.2026r**

| <b>PARAMETR/DIETA</b>                | <b>DIETA<br/>PODSTAWOWA</b> | <b>DIETA<br/>LEKKOSTRAWNA</b> | <b>DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>ŁATWO<br/>PRZYSWAJALNYCH<br/>WĘGLOWODANÓW<br/>Z INSULINĄ</b> | <b>DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>ŁATWO<br/>PRZYSWAJALNYCH<br/>WĘGLOWODANÓW</b> | <b>DIETA Z OGRANICZENIEM<br/>TŁUSZCZU, DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>SUBSTANCJI<br/>POBUDZAJĄCYCH<br/>WYDZIELANIE SOKU<br/>ŻOŁĄDKOWEGO</b> |
|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wartość energetyczna [kcal]</b>   | 3169                        | 2292                          | 2215                                                                                          | 2212                                                                           | 2157/2292                                                                                                                                  |
| <b>Białko [g]</b>                    | 98,1                        | 73,3                          | 70,4                                                                                          | 76,7                                                                           | 69/73,3                                                                                                                                    |
| <b>Tłuszcz [g]</b>                   | 109,5                       | 79,6                          | 87                                                                                            | 70,5                                                                           | 75,8/79,6                                                                                                                                  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</b> | 4,4                         | 4,4                           | 3,75                                                                                          | 3,75                                                                           | 4,4/4,4                                                                                                                                    |
| <b>Węglowodany ogółem [g]</b>        | 488,7                       | 359,4                         | 337,5                                                                                         | 368,6                                                                          | 338,4/359,4                                                                                                                                |
| <b>Cukry [g]</b>                     | 12,3                        | 12,3                          | 4,6                                                                                           | 5,8                                                                            | 12,3/12,3                                                                                                                                  |
| <b>Błonnik pokarmowy [g]</b>         | 47,2                        | 31,1                          | 42,3                                                                                          | 43,4                                                                           | 31,1/31,2                                                                                                                                  |
| <b>Sód [mg]</b>                      | 533,3                       | 533,3                         | 482,5                                                                                         | 490,6                                                                          | 533,3/533                                                                                                                                  |

Sporządziła: mgr Klaudia Rybak, dietetyk, Dział Żywienia SP ZOZ Parczew Sporządzono dnia: 14.10.2026r

## Jadłospis na dzień 18.10.2026r

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>DIETA PODSTAWOWA</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- kasza jaglana (7) 450ml, chleb pszenny 35g(1psz), chleb żytni 25g(1ży), masło extra 83% 14,5g(7), jajko gotowane 50g (3), papryka czerwona 50g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(psych, lecz uzal, dziec): chleb pszenny 30g(1psz), masło extra 83% 7g(7), marmolada 30g<br/> <b>Obiad:</b> Ziemniaczana z zacierką (1psz,9,3) 450ml, klopsik w sosie 150g (1psz,3), kasza jęczmienna 180g (1jęczm), sałatka z buraków i jabłek z olejem 150g, kompot 250 ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (dziec): jabłko pieczone 100g<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb żytni(1ży), masło extra 83% 14,5g(7), polędwica drobiowa 50g (1psz,6,9,7), ogórek kiszony 50g, herbata z cukrem<br/> <b>Posilek nocny:</b> serek homogenizowany 150g (7)</p> | <p><b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- kasza jaglana (7) 450ml, bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), jajko gotowane 50g (3), sałata rukola 20g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(psych, lecz uzal, dziec): chleb pszenny 30g(1psz), masło extra 83% 7g(7), marmolada 30g<br/> <b>Obiad:</b> Ziemniaczana z zacierką (1psz,9,3) 450ml, pulpet wieprzowy w sosie 150g (1psz,3), kasza jęczmienna 180g (1jęczm), sałatka z buraków i jabłek z olejem 150g, kompot 250 ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (dziec): jabłko pieczone 100g<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), bułki wrocławskie(1psz) masło extra 83% 14,5g(7), polędwica drobiowa 50g (1psz,9,7,6), sałata lodowa 20g, herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> serek homogenizowany 150g (7)</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Z INSULINĄ</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g(7), jajko gotowane 100g (3), sałata rukola 20g, herbata b/c<br/> <b>II śniadanie:</b> jabłko 150g<br/> <b>Obiad:</b> Ziemniaczana z zacierką (1psz,9,3) 450ml pulpet wieprzowy w sosie 150g (1psz,3), kasza jęczmienna 180g (1jęczm), sałatka z buraków i jabłek z olejem 150g,, herbata b/c 250 ml<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g,(7) polędwica drobiowa 50g (1psz,9,7,6), sałata lodowa 20g, herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> Chleb razowy 30g(1ży), masło extra 83% 7g(7), szynka wędzona 30g (6,9,10) 30g</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- kasza jaglana (7) 450ml, chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1psz), masło extra 83%(7) 14,5g, jajko gotowane 50g (3), sałata rukola 20g herbata b/c<br/> <b>II śniadanie:</b> jabłko 150g<br/> <b>Obiad:</b> Ziemniaczana z zacierką (1psz,9,3) 450ml pulpet wieprzowy w sosie 150g (1psz,3), kasza jęczmienna 180g (1jęczm), sałatka z buraków i jabłek z olejem 150g,, herbata b/c 250mk<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g(7), polędwica drobiowa 50g (1psz,9,7,6), sałata lodowa 20g, herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> Chleb razowy 30g(1ży), masło extra 83% 7g(7), szynka wędzona (6,9,10) 30g</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA), DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO(WRZODOWA)</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- kasza jaglana (7) 450ml, bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), polędwica wieprzowa 30g (9,6,1psz), sałata rukola 20g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(WRZOD): Bułka wrocławska 30g(1psz), masło extra 83% 7g(7), marmolada 30g<br/> <b>Obiad:</b> Ziemniaczana z zacierką (1psz,9,3) 450ml pulpet wieprzowy w sosie 150g (1psz,3), ziemniaki 350g, sałatka z buraków i jabłek z olejem 150g, herbata z cukrem 250 ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (dziec): jabłko pieczone 100g<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), bułki wrocławskie(1psz) masło extra 83% 14,5g(7), polędwica drobiowa 50g (1psz,9,7,6), sałata lodowa 20g, herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> serek homogenizowany 150g (7)</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”. Jadłospis może ulec zmiana z przyczyn niezależnych od Działu Żywnienia

Sporządziła: mgr Klaudia Rybak, dietetyk, Dział Żywnienia SP ZOZ Parczew Sporządzono dnia: 14.10.2026r

**Wykaz parametrów w poszczególnych dietach na dzień 18.10.2026r**

| <b>PARAMETR/DIETA</b>                | <b>DIETA<br/>PODSTAWOWA</b> | <b>DIETA<br/>LEKKOSTRAWNA</b> | <b>DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>ŁATWO<br/>PRZYSWAJALNYCH<br/>WĘGLOWODANÓW<br/>Z INSULINĄ</b> | <b>DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>ŁATWO<br/>PRZYSWAJALNYCH<br/>WĘGLOWODANÓW</b> | <b>DIETA Z OGRANICZENIEM<br/>TŁUSZCZU, DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>SUBSTANCJI<br/>POBUDZAJĄCYCH<br/>WYDZIELANIE SOKU<br/>ŻOŁĄDKOWEGO</b> |
|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wartość energetyczna [kcal]</b>   | 3110                        | 2712                          | 2555                                                                                          | 2844                                                                           | 2566/2676                                                                                                                                  |
| <b>Białko [g]</b>                    | 92,3                        | 81,3                          | 78,3                                                                                          | 88,4                                                                           | 80,4/82,4                                                                                                                                  |
| <b>Tłuszcz [g]</b>                   | 97,1                        | 93                            | 94,5                                                                                          | 109,3                                                                          | 88,3/86,6                                                                                                                                  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</b> | 10,7                        | 10,6                          | 5,7                                                                                           | 5,7                                                                            | 8,7/8,7                                                                                                                                    |
| <b>Węglowodany ogółem [g]</b>        | 522,8                       | 430,8                         | 400                                                                                           | 428,8                                                                          | 416,2/434,8                                                                                                                                |
| <b>Cukry [g]</b>                     | 40,8                        | 39,5                          | 1,9                                                                                           | 1,9                                                                            | 38,3/38,3                                                                                                                                  |
| <b>Błonnik pokarmowy [g]</b>         | 44,7                        | 32,7                          | 40,9                                                                                          | 42,5                                                                           | 30/33                                                                                                                                      |
| <b>Sód [mg]</b>                      | 264,5                       | 264,5                         | 159,9                                                                                         | 160,5                                                                          | 262/262                                                                                                                                    |

Sporządziła: mgr Klaudia Rybak, dietetyk, Dział Żywienia SP ZOZ Parczew Sporządzono dnia: 14.10.2026r

## Jadłospis na dzień 19.10.2026r

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>DIETA PODSTAWOWA</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- kasza manna (7,1psz) 450ml, Chleb pszenny35g(1psz), chleb żytni25g(1ży), masło extra 83% 14,5g(7), parówka cienka 55g (1psz,6,9,10,7), musztarda 30g (10), herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(psych, lecz uzal, dziec): chleb pszenny 30g(1psz), masło extra 83% 7g(7), ser salami 30g (7)<br/> <b>Obiad:</b> Krupnik ryżowy 450 ml (1psz,9), makaron z sosem bolońskim 350g (9,1psz), surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g, kompot 250 ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (dziec): herbatniki 50g (1psz,3,8,6,7)<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb żytni(1ży), masło extra 83% 14,5g(7), szynka konserwowa 50g (6,9), roszponka 15g, herbata z cukrem<br/> <b>Posilek nocny:</b> banan 170g</p> | <p><b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- kasza manna (7,1psz) 450ml, Chleb pszenny(1psz), bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), parówka cienka 55g (1psz,6,9,10,7), ketchup 30g (9), herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(psych, lecz uzal, dziec): chleb pszenny 30g(1psz), masło extra 83% 7g(7), ser salami 30g (7)<br/> <b>Obiad:</b> Krupnik ryżowy 450 ml (1psz,9), makaron z sosem bolońskim 350g (9,1psz), surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g, kompot 250 ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (dziec): herbatniki 50g (1psz,3,8,6,7)<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), bułki wrocławskie(1psz) masło extra 83% 14,5g(7), szynka konserwowa 50g (6,9), roszponka 15g, herbata z cukrem<br/> <b>Posilek nocny:</b> banan 170g</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Z INSULINĄ</b><br/> <b>Śniadanie:</b>Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g(7), parówka cienka 110g (1psz,6,9,10,7), ketchup 30g (9), herbata b/c<br/> <b>II śniadanie:</b> jabłko 150g<br/> <b>Obiad:</b> Krupnik ryżowy 450 ml (1psz,9), sos boloński 150g (9,1psz), ziemniaki 350g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g, herbata b/c 250 ml<br/> <b>Kolacja:</b>Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g,(7) szynka konserwowa 50g (6,9), roszponka 15g, herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> Chleb razowy 30g(1ży), masło extra 83% 7g(7), kiełbasa szynkowa 30g (10,6,9)</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- kasza manna (7,1psz) 450ml, Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1psz), masło extra 83%(7) 14,5g, parówka cienka 55g (1psz,6,9,10,7), ketchup 30g (9), herbata b/c<br/> <b>II śniadanie:</b> jabłko 150g<br/> <b>Obiad:</b> Krupnik ryżowy 450 ml (1psz,9), sos boloński 150g (9,1psz), ziemniaki 350g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g, herbata b/c 250 ml<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g(7), szynka konserwowa 50g (6,9), roszponka 15g, herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b>Chleb razowy 30g(1ży), masło extra 83% 7g(7), kiełbasa szynkowa 30g (6,9,10)</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA), DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO(WRZODOWA)</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- kasza manna (7,1psz) 450ml, Bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), szynka konserwowa 30g (1psz,6,9), pomidor 50g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(WRZOD): Bułka wrocławska 30g(1psz), masło extra 83% 7g(7), twarożek 50g (7)<br/> <b>Obiad:</b> Krupnik ryżowy 450 ml (1psz,9), makaron z sosem bolońskim 350g (9,1psz), surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g, kompot 250 ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (dziec): herbatniki 50g (1psz,3,8,6,7)<br/> <b>Kolacja:</b> Bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), szynka konserwowa 50g (6,9), roszponka 15g, herbata z cukrem<br/> <b>Posilek nocny:</b> banan 170g</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”. Jadłospis może ulec zmiana z przyczyn niezależnych od Działu Żywnienia

Sporządziła: mgr Klaudia Rybak, dietetyk, Dział Żywnienia SP ZOZ Parczew Sporządzono dnia: 14.10.2026r

**Wykaz parametrów w poszczególnych dietach na dzień 19.10.2026r**

| <b>PARAMETR/DIETA</b>                | <b>DIETA<br/>PODSTAWOWA</b> | <b>DIETA<br/>LEKKOSTRAWNA</b> | <b>DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>ŁATWO<br/>PRZYSWAJALNYCH<br/>WĘGLOWODANÓW<br/>Z INSULINĄ</b> | <b>DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>ŁATWO<br/>PRZYSWAJALNYCH<br/>WĘGLOWODANÓW</b> | <b>DIETA Z OGRANICZENIEM<br/>TŁUSZCZU, DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>SUBSTANCJI<br/>POBUDZAJĄCYCH<br/>WYDZIELANIE SOKU<br/>ŻOŁĄDKOWEGO</b> |
|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wartość energetyczna [kcal]</b>   | 3030                        | 2757                          | 2505                                                                                          | 2132                                                                           | 2337/2550                                                                                                                                  |
| <b>Białko [g]</b>                    | 79,9                        | 73,2                          | 69,6                                                                                          | 74,9                                                                           | 69,3/73,6                                                                                                                                  |
| <b>Tłuszcz [g]</b>                   | 109,35                      | 108,25                        | 112,5                                                                                         | 61,6                                                                           | 82,5/120,7                                                                                                                                 |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</b> | 7,1                         | 7                             | 3,75                                                                                          | 6,4                                                                            | 7,2/7,2                                                                                                                                    |
| <b>Węglowodany ogółem [g]</b>        | 470,4                       | 402,35                        | 343,8                                                                                         | 353,9                                                                          | 359,5/392,3                                                                                                                                |
| <b>Cukry [g]</b>                     | 27,8                        | 30,5                          | 6,7                                                                                           | 7,6                                                                            | 24,5/23,8                                                                                                                                  |
| <b>Błonnik pokarmowy [g]</b>         | 34,5                        | 24,6                          | 34,3                                                                                          | 37,5                                                                           | 24,2/23,3                                                                                                                                  |
| <b>Sód [mg]</b>                      | 597                         | 257,4                         | 158                                                                                           | 628                                                                            | 436/236                                                                                                                                    |

Sporządziła: mgr Klaudia Rybak, dietetyk, Dział Żywienia SP ZOZ Parczew Sporządzono dnia: 14.10.2026r

## Jadłospis na dzień 20.10.2026r

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>DIETA PODSTAWOWA</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml – kasza jęczmienna (7, 1jecz) 450ml, Chleb pszenny 35g(1psz), chleb żytni 25g(1ży), masło extra 83% 14,5g(7), jogurt naturalny 1,5%tł 150g(7), pomidor 50g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(psych, lecz uzal, dziec): chleb pszenny 30g(1psz), masło extra 83% 7g(7), szynka drobiowa 30g(1psz,9,6,7)<br/> <b>Obiad:</b> Pomidorowa z ryżem 450ml (9,1psz,7), kotlet schabowy 110g(1psz,3), ziemniaki 350g, surówka z warzyw mieszanych z majonezem 120g, herbata z cukrem 250ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (dziec): skyr owocowy 150g (7)<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb żytni(1ży), masło extra 83% 14,5g(7), schab cygański 50g, papryka czerwona 50g, herbata z cukrem<br/> <b>Posilek nocny:</b> wafelki kakaowe 60g(1psz,6,8,7,3)</p> | <p><b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml – kasza jęczmienna (7, 1jecz) 450ml chleb pszenny(1psz), bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), jogurt naturalny 1,5%tł 150g(7), pomidor 50g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(psych, lecz uzal, dziec): chleb pszenny 30g(1psz), masło extra 83% 7g(7), szynka drobiowa 30g(1psz,9,6,7)<br/> <b>Obiad:</b> Pomidorowa z ryżem 450ml (9,1psz,7), schab wieprzowy gotowany w sosie własnym 110g, ziemniaki 350g, surówka z sałaty lodowej i marchwi z olejem 150g, herbata z cukrem 250ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (dziec): skyr owocowy 150g (7)<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), bułki wrocławskie(1psz) masło extra 83% 14,5g(7), schab cygański 50g, sałata masłowa 20g, herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> wafelki kakaowe 60g(1psz,6,8,7,3)</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Z INSULINĄ</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g(7), szynka drobiowa 70g(1psz,9,6,7), pomidor 50g, herbata b/c<br/> <b>II śniadanie:</b> jabłko 150g<br/> <b>Obiad:</b> Pomidorowa z ryżem 450ml (9,1psz,7), schab wieprzowy gotowany w sosie własnym 110g, ziemniaki 350g, surówka z sałaty lodowej i marchwi z olejem 150g, herbata b/c 250ml<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g(7) schab cygański 50g, sałata masłowa 20g, herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> Chleb razowy 30g(1ży), masło extra 83% 7g(7), szynka wędzona 30g (6,9)</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml – kasza jęczmienna (7, 1jecz) 450ml Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1psz), masło extra 83%(7) 14,5g, jogurt naturalny 1,5%tł 150g (7), pomidor 50g, herbata b/c<br/> <b>II śniadanie:</b> jabłko 150g<br/> <b>Obiad:</b> Pomidorowa z ryżem 450ml (9,1psz,7), schab wieprzowy gotowany w sosie własnym 110g, ziemniaki 350g, surówka z sałaty lodowej i marchwi z olejem 150g herbata b/c 250ml<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g(7), schab cygański 50g, sałata masłowa 20g, herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> Chleb razowy 30g(1ży), masło extra 83% 7g(7), szynka wędzona 30g (6,9)</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA), DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO(WRZODOWA)</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml – kasza jęczmienna (7, 1jecz) 450ml Bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), jogurt naturalny 1,5%tł 150g(7), pomidor 50g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(WRZOD): Bułka wrocławska 30g(1psz), masło extra 83% 7g(7), szynka drobiowa 30g(1psz,9,6,7)<br/> <b>Obiad:</b> Pomidorowa z ryżem 450ml (9,1psz,7), schab wieprzowy gotowany w sosie własnym 110g, ziemniaki 350g, surówka z sałaty lodowej i marchwi z olejem 150g, herbata z cukrem 250ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (dziec): skyr owocowy 150g (7)<br/> <b>Kolacja:</b> Bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), schab cygański 50g, sałata masłowa 20g herbata z cukrem<br/> <b>Posilek nocny:</b> wafelki kakaowe 60g(1psz,6,8,7,3)</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”. Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn niezależnych od Działu Żywnienia

Sporządziła: mgr Klaudia Rybak, dietetyk, Dział Żywnienia SP ZOZ Parczew Sporządzono dnia: 14.10.2026r

**Wykaz parametrów w poszczególnych dietach na dzień 20.10.2026r**

| <b>PARAMETR/DIETA</b>                | <b>DIETA<br/>PODSTAWOWA</b> | <b>DIETA<br/>LEKKOSTRAWNA</b> | <b>DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>ŁATWO<br/>PRZYSWAJALNYCH<br/>WĘGLOWODANÓW<br/>Z INSULINĄ</b> | <b>DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>ŁATWO<br/>PRZYSWAJALNYCH<br/>WĘGLOWODANÓW</b> | <b>DIETA Z OGRANICZENIEM<br/>TŁUSZCZU, DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>SUBSTANCJI<br/>POBUDZAJĄCYCH<br/>WYDZIELANIE SOKU<br/>ŻOŁĄDKOWEGO</b> |
|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wartość energetyczna [kcal]</b>   | 3004                        | 2764                          | 1999                                                                                          | 2132                                                                           | 2764/2764                                                                                                                                  |
| <b>Białko [g]</b>                    | 96,2                        | 90,6                          | 78                                                                                            | 74,9                                                                           | 90,6/90,6                                                                                                                                  |
| <b>Tłuszcz [g]</b>                   | 119,9                       | 120,7                         | 59,8                                                                                          | 61,5                                                                           | 120,7/120,7                                                                                                                                |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</b> | 13,9                        | 13,9                          | 6,45                                                                                          | 6,45                                                                           | 13,9/14                                                                                                                                    |
| <b>Węglowodany ogółem [g]</b>        | 419,25                      | 354,3                         | 319,7                                                                                         | 353                                                                            | 354,3/354                                                                                                                                  |
| <b>Cukry [g]</b>                     | 33,7                        | 33,7                          | 7,1                                                                                           | 7,65                                                                           | 33,7/33,7                                                                                                                                  |
| <b>Błonnik pokarmowy [g]</b>         | 38,7                        | 29                            | 35,4                                                                                          | 37,5                                                                           | 29/29                                                                                                                                      |
| <b>Sód [mg]</b>                      | 667,9                       | 667,9                         | 626                                                                                           | 628                                                                            | 667,9/667,8                                                                                                                                |

Sporządziła: mgr Klaudia Rybak, dietetyk, Dział Żywienia SP ZOZ Parczew Sporządzono dnia: 14.10.2026r

## Jadłospis na dzień 21.10.2026r

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>DIETA PODSTAWOWA</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- zacierka (7,1psz,3) 450ml, chleb pszenny35g(1psz), chleb żytni25g(1ży), masło extra 83% 14,5g(7), marmolada 30g, jabłko150g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(psych, lecz uzal, dziec): chleb pszenny 30g(1psz), masło extra 83% 7g(7), pasztet mazowiecki 30g<br/> <b>Obiad:</b> Brokułowa (1psz,9,7) 450ml, bigos z kiszonej kapusty 350g (1psz,9), ziemniaki 350g, kompot 250 ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (dziec): kisiel owocowy 250ml (1psz)<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb żytni(1ży), masło extra 83% 14,5g(7), polędwica wieprzowa 50g, warzywa pieczone 120g (9), herbata z cukrem<br/> <b>Posilek nocny:</b> deser mleczny z owocami 150g (1psz,7)</p> | <p><b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- zacierka (7,1psz,3) 450ml, chleb pszenny(1psz), bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), marmolada 30g, jabłko150g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(psych, lecz uzal, dziec): chleb pszenny 30g(1psz), masło extra 83% 7g(7), pasztet mazowiecki 30g<br/> <b>Obiad:</b> Brokułowa (1psz,9,7) 450ml, potrawka z szynki wieprzowej 150g (1psz,9), ziemniaki 350g, surówka z selera i jabłka 210g, kompot 250 ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (dziec): kisiel owocowy 250ml (1psz)<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), bułki wrocławskie(1psz) masło extra 83% 14,5g(7), polędwica wieprzowa 50g, warzywa pieczone 120g (9), herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> deser mleczny z owocami 150g (1psz,7)</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Z INSULINĄ</b><br/> <b>Śniadanie:</b>Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g(7), polędwica drobiowa 70g (1psz,9,6,7,10), pomidor 50g, herbata b/c<br/> <b>II śniadanie:</b> jabłko 150g<br/> <b>Obiad:</b> Brokułowa (1psz,9,7) 450ml, potrawka z szynki wieprzowej 150g (1psz,9), ziemniaki 350g, surówka z selera i jabłka 210g herbata b/c 250ml<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g,(7) polędwica wieprzowa 50g, warzywa pieczone 120g (9), herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> Chleb razowy 30g(1ży), masło extra 83% 7g(7), polędwica drobiowa 30g (6,9,10,1psz,7)</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- zacierka (7,1psz,3) 450ml, chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1psz), masło extra 83%(7) 14,5g, polędwica drobiowa 30g (1psz,9,6,7,10), pomidor 50g,, herbata b/c<br/> <b>II śniadanie:</b> jabłko 150g<br/> <b>Obiad:</b> Brokułowa (1psz,9,7) 450ml, potrawka z szynki wieprzowej 150g (1psz,9), ziemniaki 350g, surówka z selera i jabłka 210g herbata b/c 250ml<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g(7), polędwica wieprzowa 50g, warzywa pieczone 120g (9), herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> Chleb razowy 30g(1ży), masło extra 83% 7g(7), polędwica drobiowa 30g (6,9,10,1psz,7)</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA), DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO(WRZODOWA)</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml- zacierka (7,1psz,3) 450ml, bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), miód wielokwiatowy 25g, jabłko150g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(WRZOD): Bułka wrocławska 30g(1psz), masło extra 83% 7g(7), szynka wędzona 30g<br/> <b>Obiad:</b> Brokułowa (1psz,9,7) 450ml, potrawka z szynki wieprzowej 150g (1psz,9), ziemniaki 350g, surówka z selera i jabłka 210g kompot 250 ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (dziec): kisiel owocowy 250ml (1psz)<br/> <b>Kolacja:</b> Bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), polędwica wieprzowa 50g, warzywa pieczone 120g (9), herbata z cukrem<br/> <b>Posilek nocny:</b> deser mleczny z owocami 150g (1psz,7) śmietankowe 60g (1psz,3,7)</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”. Jadłospis może ulec zmiana z przyczyn niezależnych od Działu Żywnienia

**Wykaz parametrów w poszczególnych dietach na dzień 21.10.2026r**

| <b>PARAMETR/DIETA</b>                | <b>DIETA<br/>PODSTAWOWA</b> | <b>DIETA<br/>LEKKOSTRAWNA</b> | <b>DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>ŁATWO<br/>PRZYSWAJALNYCH<br/>WĘGLOWODANÓW<br/>Z INSULINĄ</b> | <b>DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>ŁATWO<br/>PRZYSWAJALNYCH<br/>WĘGLOWODANÓW</b> | <b>DIETA Z OGRANICZENIEM<br/>TŁUSZCZU, DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>SUBSTANCJI<br/>POBUDZAJĄCYCH<br/>WYDZIELANIE SOKU<br/>ŻOŁĄDKOWEGO</b> |
|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wartość energetyczna [kcal]</b>   | 2920                        | 2455                          | 2149                                                                                          | 2240                                                                           | 2237/2237                                                                                                                                  |
| <b>Białko [g]</b>                    | 89,2                        | 84,1                          | 86,9                                                                                          | 85                                                                             | 80/84,2                                                                                                                                    |
| <b>Tłuszcz [g]</b>                   | 85                          | 76,7                          | 73,7                                                                                          | 73,2                                                                           | 71,2/76,6                                                                                                                                  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</b> | 13                          | 6,2                           | 6,4                                                                                           | 6,2                                                                            | 6,2/6,2                                                                                                                                    |
| <b>Węglowodany ogółem [g]</b>        | 492                         | 382                           | 319                                                                                           | 345                                                                            | 344,2/382,6                                                                                                                                |
| <b>Cukry [g]</b>                     | 8,3                         | 1,4                           | 1,15                                                                                          | 1,3                                                                            | 1,4/1,35                                                                                                                                   |
| <b>Błonnik pokarmowy [g]</b>         | 49,8                        | 29,4                          | 38,4                                                                                          | 39,3                                                                           | 28,7/29,4                                                                                                                                  |
| <b>Sód [mg]</b>                      | 1302                        | 414                           | 1061                                                                                          | 372,2                                                                          | 414,6/414,6                                                                                                                                |

Sporządziła: mgr Klaudia Rybak, dietetyk, Dział Żywienia SP ZOZ Parczew Sporządzono dnia: 14.10.2026r

## Jadłospis na dzień 22.10.2026r

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>DIETA PODSTAWOWA</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml – płatki owsiane 450ml (7, low), chleb pszenny(1psz), chleb żytni(1żyt), masło extra 83% 14,5g(7), ser topiony 35g (7), papryka czerwona 50g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(psych, lecz uzal, dziec): serek homogenizowany 150g (7)<br/> <b>Obiad:</b> Żurek z jajkiem i kielbasą 450ml (1psz, 9,3,7), kurczak pieczony 250g, ziemniaki 350g, sałatka z buraków i jabłek 150g, herbata z cukrem 250ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (dziec): galaretką owocową 145g (1psz,3,7,9,6,12,8,10)<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb żytni(1żyt), masło extra 83% 14,5g(7), pieczeń rzymska 70g, ogórek kiszony 50g, herbata z cukrem 250ml<br/> <b>Posilek nocny:</b> mus owocowo – warzywny 100g</p> | <p><b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml – płatki owsiane 450ml (7, low), bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), ser topiony 35g (7), pomidor 50g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(psych, lecz uzal, dziec): serek homogenizowany 150g (7)<br/> <b>Obiad:</b> Żurek z jajkiem i kielbasą 450ml (1psz, 9,3,7), kurczak pieczony 250g, ziemniaki 350g, sałatka z buraków i jabłek 150g, herbata z cukrem 250ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (dziec): galaretką owocową 145g (1psz,3,7,9,6,12,8,10)<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), pieczeń rzymska 70g, rukola 15g, herbata z cukrem<br/> <b>Posilek nocny:</b> mus owocowo – warzywny 100g</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Z INSULINĄ</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Chleb pszenny, chleb razowy, bułka grahamka, masło extra 83% 14,5g, szynka wędzona 70g (6,9), pomidor 50g, herbata b/c<br/> <b>II śniadanie:</b> jabłko 150g<br/> <b>Obiad:</b> Żurek z jajkiem i kielbasą 450ml (1psz, 9,3,7), kurczak pieczony 250g, ziemniaki 350g, sałatka z buraków i jabłek 150g, herbata b/c 250ml<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g(7), szynka drobiowa 50g (1psz,7,6,9) 50g, rukola 15g, herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> chleb żytni 30g(1ży), masło extra 83% tł 7g(7), szynka wędzona 30g (6,9,10)</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml – płatki owsiane 450ml (7, low), chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1psz), masło extra 83% (7)14,5g, ser topiony 35g (7), pomidor 50g, herbata b/c<br/> <b>II śniadanie:</b>jabłko 150g<br/> <b>Obiad:</b> Żurek z jajkiem i kielbasą 450ml (1psz, 9,3,7), kurczak pieczony 250g, ziemniaki 350g, sałatka z buraków i jabłek 150g, herbata b/c 250ml<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g(7), szynka drobiowa 50g (1psz,7,6,9) 50g, rukola 15g, herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> chleb żytni 30g(1ży), masło extra 83% tł 7g(7), szynka konserwowa 30g (6,9,10)</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA), DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO(WRZODOWA)</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml – płatki owsiane 450ml (7, low), bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), twarożek 50g (7), pomidor 50g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(WRZOD): serek homogenizowany 150g (7)<br/> <b>Obiad:</b> Żurek z jajkiem i kielbasą 450ml (1psz, 9,3,7), kurczak pieczony 250g, ziemniaki 350g, sałatka z buraków i jabłek 150g, herbata z cukrem 250ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (WRZOD): galaretką owocową 145g (1psz,3,7,9,6,12,8,10)<br/> <b>Kolacja:</b> Bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), szynka drobiowa 50g (1psz,7,6,9) 50g, rukola 15g, herbata z cukrem<br/> <b>Posilek nocny:</b> mus owocowo – warzywny 100g</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”. Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn niezależnych od Działu Żywnienia

Sporządziła: mgr Klaudia Rybak, dietetyk, Dział Żywnienia SP ZOZ Parczew Sporządzono dnia: 14.10.2026r

**Wykaz parametrów w poszczególnych dietach na dzień 22.10.2026r**

| <b>PARAMETR/DIETA</b>                | <b>DIETA<br/>PODSTAWOWA</b> | <b>DIETA<br/>LEKKOSTRAWNA</b> | <b>DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>ŁATWO<br/>PRZYSWAJALNYCH<br/>WĘGLOWODANÓW<br/>Z INSULINĄ</b> | <b>DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>ŁATWO<br/>PRZYSWAJALNYCH<br/>WĘGLOWODANÓW</b> | <b>DIETA Z OGRANICZENIEM<br/>TŁUSZCZU, DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>SUBSTANCJI<br/>POBUDZAJĄCYCH<br/>WYDZIELANIE SOKU<br/>ŻOŁĄDKOWEGO</b> |
|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wartość energetyczna [kcal]</b>   | 2931                        | 2661                          | 2442                                                                                          | 2595                                                                           | 2365,6/2366                                                                                                                                |
| <b>Białko [g]</b>                    | 122,5                       | 116,65                        | 112,9                                                                                         | 106,9                                                                          | 108,6/108,3                                                                                                                                |
| <b>Tłuszcz [g]</b>                   | 112,8                       | 113,25                        | 91,5                                                                                          | 101,3                                                                          | 88,5/88,5                                                                                                                                  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</b> | 6,25                        | 6,25                          | 5,3                                                                                           | 2,75                                                                           | 2,76/6,25                                                                                                                                  |
| <b>Węglowodany ogółem [g]</b>        | 409,1                       | 337,4                         | 327,4                                                                                         | 349,4                                                                          | 302,4/304,5                                                                                                                                |
| <b>Cukry [g]</b>                     | 37,9                        | 36,5                          | 3,7                                                                                           | 3,6                                                                            | 34,5/36,5                                                                                                                                  |
| <b>Błonnik pokarmowy [g]</b>         | 36,95                       | 25,8                          | 36,8                                                                                          | 39,3                                                                           | 25/25                                                                                                                                      |
| <b>Sód [mg]</b>                      | 213,99                      | 213,9                         | 732,8                                                                                         | 313,5                                                                          | 213,9/213,9                                                                                                                                |

Sporządziła: mgr Klaudia Rybak, dietetyk, Dział Żywienia SP ZOZ Parczew Sporządzono dnia: 14.10.2026r

## Jadłospis na dzień 23.10.2026r

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>DIETA PODSTAWOWA</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml – ryż 450ml (7), chleb pszenny 35g(1psz), chleb żytni 25g(1ży), masło extra 83% 14,5g(7), jogurt naturalny 1,5%tł 150g (7), rzodkiewka 50g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(psych, lecz uzal, dziec): chleb pszenny 30g(1psz), masło extra 83% 7g(7), marmolada 30g<br/> <b>Obiad:</b> Grochówka 450ml (1psz,9), ryba smażona 120g (1psz,3), ziemniaki 350g, surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g, kompot 250 ml<br/> <b>Podwieczorek</b> (dziec): serek homogenizowany 150g (7)<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb żytni(1ży), masło extra 83% 14,5g(7), ser salami 50g (7), sałata masłowa 20g, herbata z cukrem<br/> <b>Posilek nocny:</b> bułka mleczna 40g (1psz,3,7)</p> | <p><b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml – ryż 450ml (7), chleb pszenny(1psz), bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), jogurt naturalny 1,5%tł 150g (7), pomidor 50g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(psych, lecz uzal, dziec): chleb pszenny 30g(1psz), masło extra 83% 7g(7), marmolada 30g<br/> <b>Obiad:</b> Jarzynowa 450ml (1psz,9,7), pulpet rybny pieczony 80g (1psz,3,4), ziemniaki 350g, surówka z marchwi, selera i jabłka 150g (9), kompot 250 ml<br/> <b>Podwieczorek (dziec):</b> serek homogenizowany 150g (7)<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), bułki wrocławskie(1psz) masło extra 83% 14,5g(7), ser salami 50g (7), sałata masłowa 20g, herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> bułka mleczna 40g (1psz,3,7)</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Z INSULINĄ</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g(7), szynka konserwowa 70g (6,9), pomidor 50g, herbata b/c<br/> <b>II śniadanie:</b> jabłko 150g<br/> <b>Obiad:</b> Jarzynowa 450ml (1psz,9,7), pulpet rybny pieczony 80g (1psz,3,4), ziemniaki 350g, surówka z marchwi, selera i jabłka 150g (9), herbata b/c 250ml<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g(7) szynka konserwowa 50g (6,9), sałata masłowa 20g, herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> Chleb razowy 30g(1ży), masło extra 83% 7g(7), polędwica wieprzowa 30g (1psz,6,10,9)</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml – ryż 450ml (7), chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1psz), masło extra 83%(7) 14,5g, jogurt naturalny 1,5%tł 150g (7), pomidor 50g herbata b/c<br/> <b>II śniadanie:</b> jabłko 150g<br/> <b>Obiad:</b> Jarzynowa 450ml (1psz,9,7), pulpet rybny pieczony 80g (1psz,3,4), ziemniaki 350g, surówka z marchwi, selera i jabłka 150g (9), herbata b/c 250ml<br/> <b>Kolacja:</b> Chleb pszenny(1psz), chleb razowy(1ży), bułka grahamka(1ow), masło extra 83% 14,5g(7), ser salami 50g (7), sałata masłowa 20g, herbata b/c<br/> <b>Posilek nocny:</b> Chleb razowy 30g(1ży), masło extra 83% 7g(7), polędwica wieprzowa 30g (1psz,6,10,9)</p> | <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA), DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO(WRZODOWA)</b><br/> <b>Śniadanie:</b> Zupa ml – ryż 450ml (7), bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), jogurt naturalny 1,5%tł 150g (7), pomidor 50g, herbata z cukrem<br/> <b>II śniadanie</b>(WRZOD): Bułka wrocławska 30g(1psz), masło extra 83% 7g(7), marmolada 30g<br/> <b>Obiad:</b> Jarzynowa 450ml (1psz,9,7), pulpet rybny pieczony 80g (1psz,3,4), ziemniaki 350g, surówka z marchwi, selera i jabłka 150g (9), kompot 250 ml<br/> <b>Podwieczorek (dziec):</b> serek homogenizowany 150g (7)<br/> <b>Kolacja:</b> Bułki wrocławskie(1psz), masło extra 83% 14,5g(7), twarożek 100g (7), sałata masłowa 20g, herbata z cukrem<br/> <b>Posilek nocny:</b> bułka mleczna 40g (1psz,3,7)</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”. Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn niezależnych od Działu Żywnienia

Sporządziła: mgr Klaudia Rybak, dietetyk, Dział Żywnienia SP ZOZ Parczew Sporządzono dnia: 14.10.2026r

**Wykaz parametrów w poszczególnych dietach na dzień 23.10.2026r**

| <b>PARAMETR/DIETA</b>                | <b>DIETA<br/>PODSTAWOWA</b> | <b>DIETA<br/>LEKKOSTRAWNA</b> | <b>DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>ŁATWO<br/>PRZYSWAJALNYCH<br/>WĘGLOWODANÓW<br/>Z INSULINĄ</b> | <b>DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>ŁATWO<br/>PRZYSWAJALNYCH<br/>WĘGLOWODANÓW</b> | <b>DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>TŁUSZCZU, DIETA Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>SUBSTANCJI<br/>POBUDZAJĄCYCH<br/>WYDZIELANIE SOKU<br/>ŻOŁĄDKOWEGO</b> |
|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wartość energetyczna [kcal]</b>   | 3554                        | 2513                          | 2251                                                                                          | 2445                                                                           | 2324,5/2513                                                                                                                                    |
| <b>Białko [g]</b>                    | 108,3                       | 83,9                          | 77                                                                                            | 79,7                                                                           | 73/83,9                                                                                                                                        |
| <b>Tłuszcz [g]</b>                   | 125,7                       | 76,36                         | 69,6                                                                                          | 76,7                                                                           | 68,8/76,4                                                                                                                                      |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</b> | 22,4                        | 17,9                          | 3,75                                                                                          | 12,2                                                                           | 12,9/0,07                                                                                                                                      |
| <b>Węglowodany ogółem [g]</b>        | 538,7                       | 379,25                        | 366                                                                                           | 396,2                                                                          | 377,7/397,2                                                                                                                                    |
| <b>Cukry [g]</b>                     | 50,2                        | 48,4                          | 4,1                                                                                           | 4,2                                                                            | 28,6/48,1                                                                                                                                      |
| <b>Błonnik pokarmowy [g]</b>         | 47,5                        | 30,5                          | 41,8                                                                                          | 42,2                                                                           | 30,1/30,2                                                                                                                                      |
| <b>Sód [mg]</b>                      | 1593,5                      | 899,2                         | 517                                                                                           | 794,7                                                                          | 842,2/899,2                                                                                                                                    |

Sporządziła: mgr Klaudia Rybak, dietetyk, Dział Żywienia SP ZOZ Parczew Sporządzono dnia: 14.10.2026r