

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.05.2025r. (środa)

<p>DIETA PODSTAWOWA[1]</p> <p>Śniadanie: kasza jaglana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), kiełbasa krakowska wieprzowa 60g (6), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 25g 1 szt, herbata malinowa 220 ml, papryka 100g</p> <p>Obiad: zupa z soczewicy z zacierką 400g (1psz,3,9), ziemniaki gotowane 250g, potrawka z kurczaka 180g (kapusta kiszona, groszek konserwowy, marchewka seler, pietruszka)(1psz,9), kompot truskawkowy 220ml</p> <p>Podwieczorek : jabłko 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), sałatka z tuńczyka, got. ryżu, ogórka konserwowego, kukurydzy 120g (3,4,10), rukola 30g, herbata czarna 220ml,</p> <p>Posilek dodatkowy: Soczek marchwiowy 200ml</p>	<p>DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]</p> <p>Śniadanie: kasza jaglana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), kiełbasa krakowska wieprzowa 60g (6), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 25g 1 szt, herbata malinowa 220 ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa wiejska z zacierką 400g (1psz,3,9), ziemniaki gotowane 250g, potrawka z kurczaka 180g (marchewka seler, pietruszka, kalafior fasolka szparagowa) (1psz,9), kompot truskawkowy 220ml</p> <p>Podwieczorek : jabłko 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), sałatka z tuńczyka, got. ryżu, koperku 120g (4), rukola 30g, herbata czarna 220ml,</p> <p>Posilek dodatkowy: Soczek marchwiowy 200ml</p>
<p>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]</p> <p>Śniadanie: masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), kiełbasa krakowska wieprzowa 60g (6), serek tartare 20g 1 szt (7), herbata malinowa b/c 220 ml, papryka 100g</p> <p>Obiad: zupa z soczewicy z zacierką 400g (1psz,3,9), ziemniaki gotowane 250g, potrawka z kurczaka 180g (kapusta kiszona, groszek konserwowy, marchewka seler, pietruszka) (1psz,9), kompot truskawkowy b/c 220ml</p> <p>Podwieczorek : jabłko 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), sałatka z tuńczyka, got. ryżu, ogórka konserwowego, kukurydzy 120g (3,4,10), rukola 30g, herbata czarna b/c 220ml</p> <p>II Kolacja: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1żyt,1psz), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1jęcz), szynka wieprz. got. 40g (6), rukola 30g, herbata czarna b/c 220ml</p>	<p>DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]</p> <p>Śniadanie: kasza jaglana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), kiełbasa krakowska wieprzowa 100g (6), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 25g 1 szt, herbata malinowa 220 ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa wiejska z zacierką 400g (1psz,3,9), ziemniaki gotowane 250g, potrawka z kurczaka 250g (marchewka seler, pietruszka, kalafior, fasolka szparagowa) (1psz,9), kompot truskawkowy 220ml</p> <p>Podwieczorek : jabłko 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), sałatka z tuńczyka, got. ryżu, koperku 120g (4), rukola 30g, herbata czarna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: Soczek marchwiowy 200ml</p>
<p>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU / DIETA OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (WĄTROBOWA/CUKRZYCOWA) [3/6]</p> <p>Śniadanie: masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz),kiełbasa krakowska 60g (6), serek tartare 20g 1 szt (7), herbata malinowa b/c 220 ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa wiejska z zacierką 400g (1psz,3,9) ziemniaki gotowane 250g, potrawka z kurczaka 180g (marchewka seler, pietruszka, kalafior, fasolka szparagowa) (1psz,9), kompot truskawkowy b/c 220ml</p> <p>Podwieczorek : jabłko 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), sałatka z tuńczyka, got. ryżu, koperku 120g (3,4,10), rukola 30g, herbata czarna b/c 220ml</p> <p>II Kolacja: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1żyt,1psz), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1jęcz), szynka wieprz. got. 40g (6), rukola 30g, herbata czarna b/c 220ml</p>	<p>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</p> <p>Śniadanie: kasza jaglana na wodzie 400ml (), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), kiełbasa krakowska wieprzowa 60g (6), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 25g 1 szt, herbata malinowa 220 ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa wiejska z zacierką 400g (1psz,3,9), ziemniaki gotowane 250g, potrawka z kurczaka 250g (marchewka seler, pietruszka, kalafior, fasolka szparagowa) (1psz,9), kompot truskawkowy 220ml</p> <p>Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), sałatka z tuńczyka, got. ryżu, koperku 120g (4), rukola 30g,herbata czarna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: Soczek marchwiowy 200ml</p>
	<p>DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]</p> <p>Śniadanie: kasza jaglana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), ser żółty 60g (7), dżem brzoskwiniowy 25g, herbata malinowa 220 ml, papryka 100g</p> <p>Obiad: zupa z soczewicy z zacierką 400g (1psz,3,9), ziemniaki gotowane 250g, potrawka warzywna z czerwoną fasolą 180g (1psz), kompot truskawkowy 220ml</p> <p>Podwieczorek : jabłko 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), sałatka z tuńczyka, got. ryżu, ogórka konserwowego, kukurydzy 120g (3,4,10), rukola 30g, herbata czarna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: Soczek marchwiowy 200ml</p>

DIETA PODSTAWOWA[1]		DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1997.2	Wartość energetyczna [kcal]	2042.6
Wartość energetyczna [kJ]	8410.8	Wartość energetyczna [kJ]	8605.5
Białko [g]	100.6	Białko [g]	100.1
Tłuszcz [g]	55.4	Tłuszcz [g]	54.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.1
Węglowodany ogółem [g]	282.04	Węglowodany ogółem [g]	293.97
Cukry [g]	72.22	Cukry [g]	73.38
Błonnik pokarmowy [g]	16.14	Błonnik pokarmowy [g]	13.95
Sól [g]	3.91	Sól [g]	3.94
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1963.3	Wartość energetyczna [kcal]	2233
Wartość energetyczna [kJ]	8257.1	Wartość energetyczna [kJ]	9401.9
Białko [g]	107.2	Białko [g]	122.2
Tłuszcz [g]	63.5	Tłuszcz [g]	65.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31
Węglowodany ogółem [g]	248.09	Węglowodany ogółem [g]	296.01
Cukry [g]	39.05	Cukry [g]	74.15
Błonnik pokarmowy [g]	15.22	Błonnik pokarmowy [g]	14.02
Sól [g]	5.1	Sól [g]	5.4
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA [3/6]		DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1950.8	Wartość energetyczna [kcal]	2077.5
Wartość energetyczna [kJ]	8212.7	Wartość energetyczna [kJ]	8751.3
Białko [g]	110.1	Białko [g]	110.1
Tłuszcz [g]	57.2	Tłuszcz [g]	56.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.3
Węglowodany ogółem [g]	255.6	Węglowodany ogółem [g]	288.6
Cukry [g]	42.49	Cukry [g]	63.4
Błonnik pokarmowy [g]	13.9	Błonnik pokarmowy [g]	14.19
Sól [g]	4.28	Sól [g]	5.39
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	1941.6
		Wartość energetyczna [kJ]	8168.1
		Białko [g]	78
		Tłuszcz [g]	61.7
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.5
		Węglowodany ogółem [g]	275.36
		Cukry [g]	72.78
		Błonnik pokarmowy [g]	13.75
		Sól [g]	4.49

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczycę, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

b/c – bez cukru

Legenda alergenów w nawiasach ():

1. Zboża zawierające gluten:
 - 1psz – zboża zawierające gluten pszenne,
 - 1żyt – zboża zawierające gluten żytni
 - 1ow – zboża zawierające gluten owsiany
 - 1jęcz – zboża zawierające gluten jęczmienny
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą).
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki i siarczyny.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis zatwierdzony przez Kierownika Działu Żywienia