

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.04.2025r. (piątek)

<p><b>DIETA PODSTAWOWA[1]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> płatki jęczmienne na mleku 400 ml (1jęcz,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), ser żółty salami 60g (7), dżem truskawkowy 20g 1 szt., kakao na mleku 220ml (7) , pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (1psz,7,9), ziemniaki got.250g, ryba dorsz smażona 100g (1psz,4), sos koperkowy 100g (1psz), surówka z kapusty białej i kukurydzy, marchewką majonezem 130g (3,10), kompot porzeczkowy 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), pasta z twarogu z rzodkiewką tartą 100 g (7), herbata czarna 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> jogurt truskawkowy b/c 150g (7)</p>	<p><b>DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> płatki jęczmienne na mleku 400 ml (1jęcz,7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), serek wiejski 200g 1szt. (7), dżem truskawkowy 20g 1 szt., kawa zbożowa na mleku 220 ml (1żyt,1psz,7), pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (1psz,7,9), ziemniaki got. 250g, ryba dorsz got. 100g (4), sos koperkowy 100g (1psz), szpinak got. 130g, kompot porzeczkowy 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Banana 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g (1psz,1żyt,6), pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (7), herbata czarna 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> jogurt truskawkowy b/c 150g (7)</p>
<p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> masło tł.82%15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), serek wiejski 200g 1szt. (7), kawa zbożowa na mleku b/c 220 ml (1żyt,1psz,7), pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (1psz,7,9), ziemniaki got.250g, ryba dorsz got. 100g (4), sos koperkowy 100g (1psz), surówka z kapusty białej i kukurydzy, marchewką majonezem 130g (3,10), kompot porzeczkowy b/c 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), pasta z twarogu z rzodkiewką tartą 100 g (7), herbata czarna b/c 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki</p> <p><b>II Kolacja CUKRZ:</b> pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żyt), chleb graham 25g(1psz,1żyt,1jęcz), serek deliser 34g 2 szt. (7), pomidor 50g, herbata czarna b/c 220ml</p>	<p><b>DIETA BOGATOBIALKOWA [9]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> płatki jęczmienne na mleku 400 ml (1jęcz,7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), serek wiejski 200g 1szt. (7), dżem truskawkowy 20g 1 szt., kawa zbożowa na mleku 220 ml (1żyt,1psz,7), pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (1psz,7,9), ziemniaki got. 250g, ryba dorsz got. 100g (4), sos koperkowy 100g (1psz), szpinak got. 130g, kompot porzeczkowy 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g (1psz,1żyt,6), pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (7), herbata czarna 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> jogurt truskawkowy b/c 150g (7)</p>
<p><b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU /DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (WĄTROBOWA/CUKRZYCOWA) [3/6]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> masło tł.82%15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), serek wiejski 200g 1szt. (7), kawa zbożowa na mleku b/c 220 ml (1żyt,1psz,7), pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (1psz,7,9), ziemniaki got.250g, ryba dorsz got. 100g (4), sos koperkowy 100g (1psz), szpinak got. 130g, kompot porzeczkowy b/c 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g, graham 50g(1psz), pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (7), herbata czarna b/c 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki</p> <p><b>II Kolacja:</b> masło 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g, chleb graham 25g (1psz), serek deliser 34g 2 szt. (7), pomidor 50g, herbata czarna b/c 220ml</p>	<p><b>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> płatki jęczmienne na wodzie 400g (1jęcz), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), miód naturalny 1 szt. 25g, dżem truskawkowy 50g 2szt. kawa zbożowa na wodzie 220ml (1żyt,1psz), pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa pomidorowa z makaronem bez zabielenia 400 ml (1psz,9), ziemniaki got. 250g, ryba dorsz got. 100g (4), sos koperkowy 100g (1psz), szpinak got. 130g, kompot porzeczkowy 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 20g (7), pieczywo pszenne 100g(1psz,1żyt,6), pasta z jajek i pietruszki 100g (3), sałata zielona 30 g 3 listki, herbata czarna 220ml</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> soczek truskawkowy 200ml</p>
<p><b>DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> płatki jęczmienne na mleku 400 ml (1jęcz,7), masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), ser żółty salami 60g (7), dżem truskawkowy 20g 1 szt., kawa zbożowa na mleku 220ml (1żyt,1psz,7), pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (1psz,7,9), ziemniaki got.250g,ryba dorsz smażona 100g (1psz,4), sos koperkowy 100g (1psz), surówka z kapusty białej i kukurydzy, marchewką majonezem 130g (3,10), kompot porzeczkowy 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), pasta z twarogu z rzodkiewką tartą 100 g (7), herbata czarna 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> jogurt truskawkowy b/c 150g (7)</p>	<p>LEGENDA: NAZWA NUMERACJI W ODDZIAŁACH (KĄCIKI ŻYWIENIOWE)</p> <p>JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE. PRZEPRASZAMY.</p>

Opracował Dietetyk Działu Żywnienia, data opracowania: 24.02.2025r.



Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 04.04.2025r.

DIETA PODSTAWOWA[1]		DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBPOBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO [4] (WRZODOWA), ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU [3] (WĄTROBOWA)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2495.6	Wartość energetyczna [kcal]	2112.7
Wartość energetyczna [kJ]	10481.7	Wartość energetyczna [kJ]	8882.6
Białko [g]	104.2	Białko [g]	78.9
Tłuszcz [g]	89.7	Tłuszcz [g]	68.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	50.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.2
Węglowodany ogółem [g]	330.21	Węglowodany ogółem [g]	306.01
Cukry [g]	64.46	Cukry [g]	89.74
Błonnik pokarmowy [g]	25.09	Błonnik pokarmowy [g]	21.94
Sól [g]	3.96	Sól [g]	2.67
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (wysokobiałkowa)[9]	
		parametr	zawartość razem
parametr	zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2534.2
		Wartość energetyczna [kJ]	10646
Wartość energetyczna [kcal]	1823.8	Białko [g]	100.8
Wartość energetyczna [kJ]	7666	Tłuszcz [g]	90.3
Białko [g]	78.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	46.3
Tłuszcz [g]	62.5	Węglowodany ogółem [g]	340.85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.8	Cukry [g]	95.14
Węglowodany ogółem [g]	243.84	Błonnik pokarmowy [g]	22.82
Cukry [g]	52.46	Sól [g]	2.99
Błonnik pokarmowy [g]	13.85	DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]	
Sól [g]	3.48	parametr	zawartość razem
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA [3/6]		Wartość energetyczna [kcal]	2052.4
		Wartość energetyczna [kJ]	8619.8
parametr	zawartość razem	Białko [g]	59.2
Wartość energetyczna [kcal]	2107.6	Tłuszcz [g]	73.5
Wartość energetyczna [kJ]	8843.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.3
Białko [g]	82.7	Węglowodany ogółem [g]	299.62
Tłuszcz [g]	84.5	Cukry [g]	78.02
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.5	Błonnik pokarmowy [g]	22.34
Węglowodany ogółem [g]	262.62	Sól [g]	2.95
Cukry [g]	42.48	DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
Błonnik pokarmowy [g]	17.1	parametr	zawartość razem
Sól [g]	3.59	Wartość energetyczna [kcal]	2495.6
		Wartość energetyczna [kJ]	10481.7
		Białko [g]	104.2
		Tłuszcz [g]	89.7
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	50.4
		Węglowodany ogółem [g]	330.21
		Cukry [g]	64.46
		Błonnik pokarmowy [g]	25.09
		Sól [g]	3.96



--	--

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

*b/c – bez cukru*

***Legenda alergenów w nawiasach ( ):***

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

*Jadłospis zatwierdzony przez Kierownika Działu Żywienia*