

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.04.2025r. (niedziela)

<p>DIETA PODSTAWOWA[1]</p> <p>Śniadanie: masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1żyt,1psz,1jęcz), szynka gotowana wieprzowa 60g (1psz,10), jajko gotowane 50g 1 szt (3), ćwikła z chrzanem 100g (7,9,10,12), kakao na mleku 220ml (7)</p> <p>Obiad: Zupa barszcz biały z kielbasą 400g (1psz,7,9), ziemniaki got. 250g, udko z kurczaka podsmażane 100g (1psz) , surówka białej kapusty z kukurydzą i papryką olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: Babka piaskowa 100g (1psz,3,7)</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1żyt,1psz,1jęcz), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), herbata czarna 220ml, pomidor 100g</p> <p>Posilek dodatkowy: mus brzoskwinowy 100g</p>	<p>DIETY: LATWOSTRAWNA [2], LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]</p> <p>Śniadanie: masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka gotowana wieprzowa 60g (1psz,10), jajko gotowane 50g 1 szt (3), buraczki got. 100g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (1psz,1żyt,7)</p> <p>Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400g (7,9), ziemniaki got. 250g, udko z kurczaka gotowane 100g, sos koperkowy 100g (1psz), surówka z marchewka z selerem sparzona 130g (9), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: Babka piaskowa 100g (1psz,3,7)</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka z kurcząt 60g (6), herbata czarna 220ml, pomidor 100g</p> <p>Posilek dodatkowy: mus brzoskwinowy 100g</p>
<p>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]</p> <p>Śniadanie: masło tł. 82%15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1żyt,1psz,6), szynka gotowana wieprzowa 60g (1psz,10), jajko gotowane 50g 1 szt (3), ćwikła z chrzanem 100g (7,9,10,12) , kawa zbożowa z mlekiem b/c 220ml (1psz,1żyt,7)</p> <p>Obiad: Zupa barszcz biały z kielbasą 400g (1psz,7,9), ziemniaki got.250g, udko z kurczaka gotowane 100g, sos koperkowy 100g (1psz), surówka białej kapusty z kukurydzą i papryką olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) b/c 220ml</p> <p>Podwieczorek: Babka piaskowa 100g (1psz,3,7)</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1żyt,1psz,1jęcz), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), herbata czarna b/c 220ml, czerwona papryka 100g</p> <p>II Kolacja CUKRZ: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1psz,1żyt), chleb graham 25g(1żyt,1psz,1jęcz), serek haga 2 szt. 34g (7), pomidor 50g, herbata czarna b/c 220ml</p>	<p>DIETA BOGATOBIALKOWA [9]</p> <p>Śniadanie: masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka gotowana wieprzowa 100g (1psz,10), jajko gotowane 50g 1 szt (3), buraczki got. 100g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (1psz,1żyt,7)</p> <p>Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400g (7,9), ziemniaki got. 250g, udko z kurczaka gotowane 200g, sos koperkowy 100g (1), surówka z marchewka z selerem sparzona 130g (9), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: Babka piaskowa 100g (1psz,3,7)</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6) szynka z kurcząt 60g (6), herbata czarna 220ml, pomidor 100g</p> <p>Posilek dodatkowy: mus brzoskwinowy 100g</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(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1żyt,1psz,1jęcz), szynka gotowana wieprzowa 60g (1psz,10), jajko gotowane 50g 1 szt (3), buraczki got. 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 220ml (1psz,1żyt,7)</p> <p>Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400g (7,9), ziemniaki got. 250g, udko z kurczaka gotowane 100g, sos koperkowy 100g (1psz), surówka z marchewka z selerem sparzona 130g (9), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) b/c 220ml</p> <p>Podwieczorek: Babka piaskowa 100g (1psz,3,7)</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1żyt,1psz,1jęcz), szynka z kurcząt 60g (6), herbata czarna b/c 220ml, pomidor 100g</p> <p>II Kolacja CUKRZ: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1psz,1żyt), chleb graham 25g(1żyt,1psz,1jęcz), serek haga 2 szt. 32g (7), pomidor 50g, herbata czarna b/c 220ml</p>	<p>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</p> <p>Śniadanie: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka gotowana wieprzowa 60g (1psz,10), jajko gotowane 50g 1 szt (3), buraczki got. 100g, kawa zbożowa na wodzie 220ml (1żyt,1jęcz)</p> <p>Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem bez zabielenia 400g (9), ziemniaki got. 250g, udko z kurczaka gotowane 100g, sos koperkowy 100g (1psz), surówka z marchewka z selerem sparzona 130g (9), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: Babka piaskowa 100g (1psz,3,7)</p> <p>Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6) szynka z kurcząt 60g (6), herbata czarna 220ml, pomidor 100g</p> <p>Posilek dodatkowy: mus brzoskwinowy 100g</p>
	<p>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</p> <p>Śniadanie: masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1żyt,1psz,1jęcz), jajko gotowane 100g 2 szt (3), ćwikła z chrzanem 100g (7,9,10,12), kakao na mleku 220ml (7)</p> <p>Obiad: Zupa barszcz biały z jajkiem 400g (1psz,3,7,9), ziemniaki got.250g, kotlet z kaszy jęczmiennej 100 (1jęcz,1psz,3), surówka białej kapusty z kukurydzą i papryką olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: Babka piaskowa 100g (1psz,3,7)</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1żyt,1psz,1jęcz), serek wiejski 200g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g</p> <p>Posilek dodatkowy: mus brzoskwinowy 100g</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]	2232.6	Wartość energetyczna [kcal]	1996.4
Wartość energetyczna [kJ]	9386.8	Wartość energetyczna [kJ]	8398.7
Białko [g]	94.5	Białko [g]	83.1
Tłuszcz [g]	71.7	Tłuszcz [g]	60.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.4
Węglowodany ogółem [g]	314.34	Węglowodany ogółem [g]	289.76
Cukry [g]	77.88	Cukry [g]	81.79
Błonnik pokarmowy [g]	24.26	Błonnik pokarmowy [g]	20.36
Sól [g]	5.01	Sól [g]	3.77
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2325.1	Wartość energetyczna [kcal]	2192.8
Wartość energetyczna [kJ]	9776.3	Wartość energetyczna [kJ]	9218.1
Białko [g]	100.9	Białko [g]	102.3
Tłuszcz [g]	75.4	Tłuszcz [g]	73.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.7
Węglowodany ogółem [g]	321.75	Węglowodany ogółem [g]	291.47
Cukry [g]	81.89	Cukry [g]	82.1
Błonnik pokarmowy [g]	22.61	Błonnik pokarmowy [g]	20.36
Sól [g]	5.2	Sól [g]	5.25
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]	2220	Wartość energetyczna [kcal]	2021.4
Wartość energetyczna [kJ]	9330.1	Wartość energetyczna [kJ]	8502.3
Białko [g]	92.2	Białko [g]	79.5
Tłuszcz [g]	77.1	Tłuszcz [g]	62.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.9
Węglowodany ogółem [g]	298.04	Węglowodany ogółem [g]	297.22
Cukry [g]	76.96	Cukry [g]	74.33
Błonnik pokarmowy [g]	17.52	Błonnik pokarmowy [g]	22.38
Sól [g]	5.17	Sól [g]	3.61
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2355.2
		Wartość energetyczna [kJ]	9911.1
		Białko [g]	97.4
		Tłuszcz [g]	66.7
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.7
		Węglowodany ogółem [g]	356.4
		Cukry [g]	81.63
		Błonnik pokarmowy [g]	30.55
		Sól [g]	2.47

--	--

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