

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.04.2025r. (poniedziałek)

| | |
|--|--|
| <p>DIETA PODSTAWOWA [1]</p> <p>Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1ow ,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), kielbasa krakowska wieprzowa 60g (6), dżem wiśniowy 25g 1 szt., herbata porzeczkowa 220ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (1psz,7,9), kasza jęczmienna 200g (1jęcz), (zól kasza jęczmienna), duszony zraz wieprzowy w sosie własnym (mięso 100g + sos 100g) (1psz,3), sałatka z buraków i cebuli 130g, mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: gruszka 1 szt / ok 100g</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), sałatka z tuńczyka, ryżu,ogórka konserwowego i kukurydzy 120g (4,10), herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 30g</p> <p>Posilek dodatkowy: jogurt naturalny 150ml 1 szt. (7)</p> | <p>DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]</p> <p>Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1 ow,7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), kielbasa krakowska wieprzowa 60g (6), dżem wiśniowy 25g 1 szt., herbata porzeczkowa 220ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (1psz,9), kasza jęczmienna 200g (1jęcz) (zól kasza jęczmienna), pulpet wieprzowy w sosie koperkowym (mięso 100g + sos 100g) (1psz,3), buraczki na ciepło 130g (1psz) , mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: soczek brzoskwiniowy 200ml</p> <p>Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g (1psz,1żyt,6), sałatka z ryżu, tuńczyka i koperku 120g (4,7), herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 30g 3 listki</p> <p>Posilek dodatkowy: jogurt naturalny 150ml 1 szt. (7)</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 (1psz,1żyt,1 jęcz), kielbasa krakowska 80g (6), herbata porzeczkowa b/c 220ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa pomidorowa z ryżem400g (1psz,7,9), kasza jęczmienna 200g (1jęcz)(zól kasza jęczmienna), pulpet wieprzowy w sosie koperkowym (mięso 100g + sos 100g) (1psz,3), sałatka z buraków i cebuli 130g, mieszanka kompotowa b/c (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: gruszka 1 szt/ ok 100g</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), sałatka z tuńczyka, ryżu, ogórka konserwowego i kukurydzy 120g (4,10) herbata czar-na b/c 220ml, sałata strzępiasta 30g</p> <p>II Kolacja: masło tł. 82% 5g (7),pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1 jęcz), jogurt naturalny 150g (7), sałata strzępiasta 30g, herbata czarna b/c 220ml</p> | <p>DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]</p> <p>Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1ow,7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), kielbasa krakowska wieprzowa 100g (6), dżem wiśniowy 25g 1 szt., herbata porzeczkowa 220ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (1psz,9), kasza jęczmienna 200g (1jęcz) (zól kasza jęczmienna), pulpet wie-przowy w sosie koperkowym (mięso 200g + sos 100g) (1psz,3), buraczki na ciepło130g (1psz), mieszanka kompoto-wa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: soczek brzoskwiniowy 200ml</p> <p>Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g (1psz,1żyt,6), sałatka z ryżu, tuńczyka i koperku 120g (4,7), herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 30g 3 listki</p> <p>Posilek dodatkowy: jogurt naturalny 150ml 1 szt. (7)</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 (1psz,1żyt,1 jęcz), kielbasa krakowska80g (6), herbata porzeczkowa b/c 220ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (1psz,9), kasza jęczmienna 200g(1 jęcz)(zól kasza jęczmienna),pulpet wieprzowy w sosie koperkowym (mięso 100g + sos 100g) (1psz,3), buraczki na ciepło 130g(1psz) , mieszanka kompotowa b/c (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: soczek brzoskwiniowy 200ml</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz) sałatka z ryżu, tuńczyka i koperku 120g (4,7), herbata czarna b/c 220ml, sałata strzępia-sta 30g</p> <p>II Kolacja: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt, jęcz), jogurt naturalny 150g (7), sałata strzępiasta 30g, herbata czarna b/c 220ml</p> | <p>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</p> <p>Śniadanie: płatki owsiane na wodzie 400ml(1ow), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1psz,1żyt,6), kielbasa krakowska wieprzowa 80g(6), dżem wiśniowy 25g 1 szt., herbata porzeczkowa 220ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (1psz,9), kasza jęczmienna 200g (1jęcz)(zól kasza jęczmienna), pulpet wie-przowy w sosie koperkowym (mięso 100g + sos 100g) (1psz,3), buraczki na ciepło 130g (1psz),mieszanka kompoto-wa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: soczek brzoskwiniowy 200ml</p> <p>Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne 100g (1psz,1żyt,6), sałatka z ryżu, tuńczyka i koperku 120g (4,7), herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 30g 3 listki</p> <p>Posilek dodatkowy: mus marchwiowy 100g 1 szt.</p> |
| | <p>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</p> <p>Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1ow,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz) dżem porzeczkowy 50g 2 szt., serek fromage 40g 1/2 szt.(7), herbata porzeczkowa 220ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (1psz,9), kasza jęczmienna 200g (1jęcz), kotlet ziemniaczany w sosie koper-kowym (kotlet 100g + sos 100g) (1psz,3), sałatka z buraczków z cebulką 130g, mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: soczek brzoskwiniowy 200ml</p> <p>Kolacja:masło tł.82% 15g (7),pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), sałat-ka z tuńczyka, ryżu,ogórka konserwowego i kukurydzy 120g (4,10) , herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 30g</p> <p>Posilek dodatkowy: jogurt naturalny 150ml 1 szt. (7)</p> |

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 28.04.2025 r.

| 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] | 2183.5 | Wartość energetyczna [kcal] | 2210.3 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 9168.9 | Wartość energetyczna [kJ] | 9284.5 |
| Białko [g] | 92.3 | Białko [g] | 90.4 |
| Tłuszcz [g] | 81.4 | Tłuszcz [g] | 80 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 37.3 | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 36.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 279.91 | Węglowodany ogółem [g] | 291.12 |
| Cukry [g] | 60.52 | Cukry [g] | 58.6 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 19.16 | Błonnik pokarmowy [g] | 18.37 |
| Sól [g] | 4.26 | Sól [g] | 4.17 |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6] | | DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9] | |
| parametr | zawartość razem | parametr | zawartość razem |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2218.5 | Wartość energetyczna [kcal] | 2492.8 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 9317.5 | Wartość energetyczna [kJ] | 10465.1 |
| Białko [g] | 107.4 | Białko [g] | 113.9 |
| Tłuszcz [g] | 81.6 | Tłuszcz [g] | 95.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 39.5 | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 42.4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 272.71 | Węglowodany ogółem [g] | 302.81 |
| Cukry [g] | 50.32 | Cukry [g] | 61.2 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 18.27 | Błonnik pokarmowy [g] | 18.83 |
| Sól [g] | 4.15 | Sól [g] | 4.69 |
| 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] | 2216.8 | Wartość energetyczna [kcal] | 2103.7 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 9307.1 | Wartość energetyczna [kJ] | 8835.7 |
| Białko [g] | 104.1 | Białko [g] | 73.7 |
| Tłuszcz [g] | 84.5 | Tłuszcz [g] | 76 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 40.5 | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 32.1 |
| Węglowodany ogółem [g] | 268.89 | Węglowodany ogółem [g] | 291.24 |
| Cukry [g] | 47.31 | Cukry [g] | 49.13 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 17.96 | Błonnik pokarmowy [g] | 20.45 |
| Sól [g] | 4.69 | Sól [g] | 4.53 |
| | | DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE] | |
| | | parametr | zawartość razem |
| | | Wartość energetyczna [kcal] | 2158.9 |
| | | Wartość energetyczna [kJ] | 9074.9 |
| | | Białko [g] | 64.3 |
| | | Tłuszcz [g] | 71.8 |
| | | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 38.2 |
| | | Węglowodany ogółem [g] | 324.31 |
| | | Cukry [g] | 74.43 |
| | | Błonnik pokarmowy [g] | 21.21 |
| | | Sól [g] | 2.57 |
| | | | |

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 pszeniczny,
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 Żywnienia