

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.04.2025r. (środa)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: zacierka na mleku 400ml (1psz,3,7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), masło tł.82% 15g(7), szynka got. z indyka 60g, dżem niskosłodzony truskawkowy 25g, herbata porzeczkowa 220 ml, pomidor 100g

Obiad: zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1psz,7,9), kasza gryczana 200g, bitka wieprzowa w sosie własnym 200g (100g mięso + 100g sos) (1psz), surówka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

Podwieczorek : mandarynka 1 szt. / ok. 150g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), parówka drobiowa 100g (6,10), musztarda 20g (10,12), rukola 30g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: Mus marchewkowy 100g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]

Śniadanie: masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), szynka got. z indyka 60g, serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa b/c 220 ml, pomidor 100g

Obiad: zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1psz,7,9), kasza gryczana 200g, bitka wieprzowa w sosie własnym 200g (100g mięso + 100g sos) (1psz), surówka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) b/c 220ml

Podwieczorek : mandarynka 1 szt. / ok. 150g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), parówka drobiowa 100g (6,10), musztarda 20g (10,12), rukola 30g, herbata czarna b/c 220ml

II Kolacja: masło tł. 82% 5g (7), 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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU)/ DIETA OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (WĄTROBOWA/CUKRZYCOWA) [3/6]

Śniadanie: masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), szynka got. z indyka 60g, serek tartare 20g 1 szt (7), herbata porzeczkowa b/c 220 ml, pomidor 100g

Obiad: zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1psz,7,9), kasza jęczmienna 200g (1jęcz), schab wieprzowy gotowany 100g, sos marchwiowo - cukiniowy130g (1psz), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) b/c 220ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 150g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), parówka drobiowa 100g (6,10), ketchup 20g, rukola 30g, herbata czarna b/c 220ml

II Kolacja: masło tł. 82% 5g (7), 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

DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]

Śniadanie: zacierka na mleku 400ml (1psz,3,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka got. z indyka 60g, dżem niskosłodzony truskawkowy 25g, herbata porzeczkowa 220 ml, pomidor 100g

Obiad: zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1psz,7,9), kasza jęczmienna 200g (1jęcz), schab wieprzowy gotowany 100g (1psz), sos marchwiowo - cukiniowy130g (1psz), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 150g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,,6), parówka drobiowa 100g (6,10), ketchup 20g, rukola 30g, herbata czarna 220ml,

Posilek dodatkowy: Mus marchewkowy 100g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

Śniadanie: zacierka na mleku 400ml (1psz,3,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,,6), szynka got. z indyka 100g, dżem niskosłodzony truskawkowy 25g, herbata porzeczkowa 220 ml, pomidor 100g

Obiad: zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1psz,7,9), kasza jęczmienna 200g (1jęcz), schab gotowany 200g, sos marchwiowo - cukiniowy130g (1psz), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

Podwieczorek : jabłko 1 szt. / ok. 150g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,,6), parówka drobiowa 100g (6,10), ketchup 20g, rukola 30g, herbata czarna 220ml,

Posilek dodatkowy: Mus marchewkowy 100g

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: zacierka na wodzie 400ml (1pz,3), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka got. z indyka 60g, dżem niskosłodzony truskawkowy 25g, herbata porzeczkowa 220 ml, pomidor 100g

Obiad: zupa barszcz czerwony bez zabielenia z ziemniakami 400g (1psz,9), kasza jęczmienna 200g (1jęcz), schab gotowany 100g, sos marchwiowo - cukiniowy130g (1psz), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 150g

Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), parówka drobiowa 100g (6,10), ketchup 20g, rukola 30g, herbata czarna 220ml,

Posilek dodatkowy: Mus marchewkowy 100g

DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]

Śniadanie: zacierka na mleku 400ml (1psz,3,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), serek wiejski 200g (7), dżem niskosłodzony truskawkowy 25g, herbata porzeczkowa 220 ml, pomidor 100g

Obiad: zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1psz,7,9), kasza gryczana 200g, sos marchwiowo - cukiniowy z fasolką czerwoną 100g, surówka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

Podwieczorek : mandarynka 1 szt. / ok. 150g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1jęcz), tuńczyk w oleju 120g (4,6), rukola 30g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: Mus marchewkowy 100g

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]	2183.3	Wartość energetyczna [kcal]	2193.3
Wartość energetyczna [kJ]	9165.6	Wartość energetyczna [kJ]	9214.6
Białko [g]	77	Białko [g]	85.5
Tłuszcz [g]	84.1	Tłuszcz [g]	77.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.5
Węglowodany ogółem [g]	287.69	Węglowodany ogółem [g]	299.03
Cukry [g]	72.8	Cukry [g]	69.11
Błonnik pokarmowy [g]	16.5	Błonnik pokarmowy [g]	20.76
Sól [g]	4.63	Sól [g]	4.69
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1998.4	Wartość energetyczna [kcal]	2367.8
Wartość energetyczna [kJ]	8370.9	Wartość energetyczna [kJ]	9942.2
Białko [g]	73.5	Białko [g]	103.3
Tłuszcz [g]	91.1	Tłuszcz [g]	88.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.7
Węglowodany ogółem [g]	229.53	Węglowodany ogółem [g]	300.02
Cukry [g]	29.5	Cukry [g]	69.37
Błonnik pokarmowy [g]	17.03	Błonnik pokarmowy [g]	20.76
Sól [g]	5.41	Sól [g]	5.52
DIETA 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]	1900.6	Wartość energetyczna [kcal]	2020.8
Wartość energetyczna [kJ]	7972.8	Wartość energetyczna [kJ]	8499.5
Białko [g]	72.6	Białko [g]	80
Tłuszcz [g]	76.1	Tłuszcz [g]	62.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.7
Węglowodany ogółem [g]	240.64	Węglowodany ogółem [g]	294.3
Cukry [g]	35.68	Cukry [g]	60.47
Błonnik pokarmowy [g]	19.18	Błonnik pokarmowy [g]	20.89
Sól [g]	5.37	Sól [g]	4.55
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	1974.1
		Wartość energetyczna [kJ]	8314.7
		Białko [g]	92.2
		Tłuszcz [g]	50.8
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.1
		Węglowodany ogółem [g]	298.56
		Cukry [g]	75.57
		Błonnik pokarmowy [g]	23.32
		Sól [g]	4.56

--	--

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