

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.04.2025 (sobota)

DIETA PODSTAWOWA[1]

**Śniadanie:**ryż na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), szynka z kurcząt 60g (6), serek deliser 1 szt 17g(7), herbata leśna 220ml, pomidor 100g  
**Obiad:** zupa krupnik 400g (1jęcz,9) , ziemniaki got 250g, fasolka po bretońsku z kielbasą wieprzową 300g (1psz,6), kompot porzeczkowy 220ml  
**Podwieczorek:** drożdżówka ok 100g(1psz,3,7)  
**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), szynka konserwowa wieprzowa 60g (6), sałata strzep. 30g 3 listki, herbata czarna 220ml  
**Posilek dodatkowy:** mus truskawkowy 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,1 jęcz) szynka z kurcząt 60g (6), serek deliser 1 szt 17g(7), herbata leśna b/c 220ml, pomidor 100g  
**Obiad:** zupa krupnik 400g (1jęcz,9) , ziemniaki got 250g, fasolka po bretońsku z kielbasą wieprzową 300g (1psz,6), kompot porzeczkowy b/c 220ml  
**Podwieczorek:** mus truskawkowy 100g  
**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), szynka konserwowa wieprz 60g (6), sałata strzep 30g, herbata czarna b/c 220ml  
**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żyt), chleb graham 25g(1psz,1żyt, 1 jęcz), szynka z indyka 40g(6), sałata strzępiasta 30g , 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,1żyt1 jęcz),szynka z kurcząt 60g (6), serek deliser 1 szt 17g(, herbata leśna b/c 220ml, pomidor 100g  
**Obiad:** zupa krupnik 400g (1jęcz,9), ziemniaki got 250g, sos mięsny wieprzowy 180g (1psz), jarzynka got.130g (1psz,9), brokuł i kalafior gotowany 130g, kompot porzeczkowy b/c 220ml  
**Podwieczorek:** mus truskawkowy 100g  
**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g(1psz,1żyt,1 jęcz) szynka konserwowa wieprz 60g (6), sałata strzep. 30g 3 listki, herbata czarna b/c 220ml  
**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żyt), chleb graham 25g(1psz,1żyt, 1 jęcz) szynka z indyka 40g (6), sałata strzępiasta 30g , 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:**ryż na mleku 400ml (7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g(1psz,1żyt,6) szynka z kurcząt 60g (6),serek deliser 1 szt 17g(7), herbata leśna 220ml, pomidor 100g  
**Obiad:** zupa krupnik 400g (1jęcz,9), ziemniaki got 250g, sos mięsny wieprzowy 180g (1psz), brokuł i kalafior gotowany 130g, kompot porzeczkowy 220ml  
**Podwieczorek:** drożdżówka ok 100g(1psz,3,7)  
**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1psz,1żyt,6), szynka konserwowa wieprz 60g (6), sałata strzep. 30g 3 listki, herbata czarna 220ml  
**Posilek dodatkowy:** mus truskawkowy 100g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

**Śniadanie:** ryż na mleku 400ml (7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g(1psz,1żyt,6), szynka z kurcząt 100g (6), serek deliser 34g(7), herbata leśna 220ml, pomidor 100g  
**Obiad:** zupa krupnik 400g (1jęcz,9), ziemniaki got 250g, sos mięsny wieprzowy 250g (1psz), brokuł i kalafior gotowany 130g, kompot porzeczkowy 220ml  
**Podwieczorek:** drożdżówka ok 100g(1psz,3,7)  
**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1psz,1żyt,6), szynka konserwowa wieprz 100g (6) sałata strzep. 30g 3 listki, herbata czarna 220ml  
**Posilek dodatkowy:** mus truskawkowy 100g

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

**Śniadanie:** ryż na wodzie 400ml( ), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g(1psz,1żyt,6), szynka z kurcząt 60g (6), miód naturalny 50g 2 szt., herbata leśna 220ml, pomidor 100g  
**Obiad:** zupa krupnik 400g (1jęcz,9), ziemniaki got 250g, sos mięsny wieprzowy 180g (1psz), brokuł i kalafior gotowany 130g, kompot porzeczkowy 220ml  
**Podwieczorek:** mus truskawkowy 100g  
**Kolacja:** margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne 100g(1psz,1żyt,6), szynka konserwowa wieprz 60g (6), sałata strzep. 30g 3 listki, herbata czarna 220ml  
**Posilek dodatkowy:** soczek owocowy 200ml

DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]

**Śniadanie:** ryż na mleku 400ml (1psz,3,7),masło tł.82% 20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), konserwa rybna śledź w pomidorach 120g (4,9), herbata leśna 220ml, pomidor 100g  
**Obiad:** zupa krupnik 400g (1jęcz,3,9), ziemniaki got 250g, sos jarzynowy z ciecierzycą 300g (1psz,9) (marchew, seler, pietruszka, brokuł), kompot porzeczkowy 220ml  
**Podwieczorek:**drożdżówka ok 100g(1psz,3,7)  
**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt, 1 jęcz)jajko gotowane 1 szt 50g (3), dżem brzoskwinowy 50g 2 szt, herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 30g  
**Posilek dodatkowy:** mus truskawkowy 100g

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 26.04.2025 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]	2105.5	Wartość energetyczna [kcal]	2088.2
Wartość energetyczna [kJ]	8858.5	Wartość energetyczna [kJ]	8771.5
Białko [g]	81.9	Białko [g]	72.1
Tłuszcz [g]	59.4	Tłuszcz [g]	72.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.1
Węglowodany ogółem [g]	326.68	Węglowodany ogółem [g]	300.15
Cukry [g]	54.6	Cukry [g]	63.28
Błonnik pokarmowy [g]	31.83	Błonnik pokarmowy [g]	25.99
Sól [g]	4.34	Sól [g]	4.53
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2083.7	Wartość energetyczna [kcal]	2331.5
Wartość energetyczna [kJ]	8763.1	Wartość energetyczna [kJ]	9783.9
Białko [g]	82.8	Białko [g]	90.5
Tłuszcz [g]	62.6	Tłuszcz [g]	88.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.1
Węglowodany ogółem [g]	311.55	Węglowodany ogółem [g]	28.8
Cukry [g]	41.38	Cukry [g]	306.16
Błonnik pokarmowy [g]	29.07	Błonnik pokarmowy [g]	66.14
Sól [g]	4.8	Sól [g]	27.83
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA [3/6]			6.5
parametr	zawartość razem	DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]	
Wartość energetyczna [kcal]	1975.1	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kJ]	8284.3	Wartość energetyczna [kcal]	2091.6
Białko [g]	73.2	Wartość energetyczna [kJ]	8798.9
Tłuszcz [g]	78.7	Białko [g]	65.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.8	Tłuszcz [g]	61.9
Węglowodany ogółem [g]	255.03	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25
Cukry [g]	36.97	Węglowodany ogółem [g]	330.73
Błonnik pokarmowy [g]	23.38	Cukry [g]	55.4
Sól [g]	5.05	Błonnik pokarmowy [g]	26.23
		Sól [g]	4.04
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2153.1
		Wartość energetyczna [kJ]	9055.7
		Białko [g]	55.5
		Tłuszcz [g]	68.4
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.2
		Węglowodany ogółem [g]	338.23
		Cukry [g]	60.54
		Błonnik pokarmowy [g]	19.08
		Sól [g]	2.32

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 Żywnienia