

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.02.2025r. (wtorek)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: zacierka na mleku na mleku 400ml (1psz,3,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), pierś pieczona z indyka 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa 220 ml, ogórek zielony 100g

Obiad: zupa kapuśniak z ziemniakami 400g (9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1jęcz), (*ZOL ka-sza*) bitka wieprzowa w sosie własnym 200 g (100g mięso + 100g sos) (1psz), sałatka z buraczków z cebulką 130g, kompot z jabłek 220ml

Podwieczorek : gruszka 1 szt / ok. 100g

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

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150ml (7)

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), pierś pieczona z indyka 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa b/c 220 ml, ogórek zielony 100g

Obiad: zupa kapuśniak z ziemniakami 400g (9), kasza jęczmienna gotowana 180g (1jęcz), (*ZOL ka-sza*) schab gotowany wieprzowy w sosie pietruszkowym 200 g (100g mięso + 100g sos) (1psz), sa-lątka z buraczków z cebulką 130g, kompot z jabłek b/c 220ml

Podwieczorek : gruszka 1 szt / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz),

parówka drobiowa 100g (6), musztarda 20g (10), pomidor 100g, 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), kefir naturalny 150ml (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,1 jęcz), pierś pieczona z indyka 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (6), herbata porzeczkowa b/c 220 ml, sałata zielona 30g

Obiad: zupa ziemniaczanka 400g (9), kasza jęczmienna gotowana 180g (1jęcz), (*ZOL kasza*) schab gotowany wieprzowy w sosie pietruszkowym 200 g (100g mięso + 100g sos) (1psz), sałatka z bu-raczków i jabłek 130g, kompot z jabłek b/c 220ml

Podwieczorek : mus owocowy 1 szt. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), parówka drobiowa 100g (6), ketchup 20g, pomidor 100g, 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), kefir naturalny 150ml (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 na mleku 400ml (1psz,3,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6),pierś pieczona z indyka 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata po-rzeczkowa 220 ml, sałata zielona 30g

Obiad: zupa ziemniaczanka 400g (9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1jęcz), (*ZOL kasza*) schab goto-wany wieprzowy w sosie pietruszkowym 200 g (100g mięso + 100g sos) (1psz), sałatka z buraczków i ja-błek 130g, kompot z jabłek 220ml

Podwieczorek : mus owocowy 1 szt. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), parówka dro-biowa 100g (6), ketchup 20g, pomidor 100g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150ml (7)

DIETA BOGATOBIALKOWA [9]

Śniadanie: zacierka na mleku na mleku 400ml (1psz,3,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), pierś pieczona z indyka 100g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata po-rzeczkowa 220 ml, sałata zielona 30g

Obiad: zupa ziemniaczanka 400g (9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1jęcz), (*ZOL kasza*) schab goto-wany wieprzowy w sosie pietruszkowym 300 g (200g mięso + 100g sos) (1psz), sałatka z buraczków i ja-błek 130g, kompot z jabłek 220ml

Podwieczorek : mus owocowy 1 szt. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), parówka dro-biowa 100g (6), ketchup 20g, pomidor 100g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150ml (7)

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: zacierka na mleku na wodzie 400ml (1psz,3), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), pierś pieczona z indyka 60g (6), dżem wiśniowy 25g 1 szt., herbata porzeczkowa 220 ml, sałata zielona 30g

Obiad: zupa ziemniaczanka 400g (9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1jęcz), (*ZOL kasza*) schab goto-wany wieprzowy w sosie pietruszkowym 200 g (100g mięso + 100g sos) (1psz), sałatka z buraczków i jabłek 130g, kompot z jabłek 220ml

Podwieczorek : mus owocowy 1 szt. 100g

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

Posilek dodatkowy: mus owocowy 100g

DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]

Śniadanie: zacierka na mleku na mleku 400ml (1psz,3,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), jajko got. 2 szt 50g. (3), serek deliser 17g 1 szt. (6), herbata porzeczkowa 220 ml, ogórek zielony 100g

Obiad: zupa kapuśniak z ziemniakami 400g (9), fasola czerwona w sosie pietruszkowym 100g (1psz), ka-sza jęczmienna gotowana 200g (1jęcz), sałatka z buraczków z cebulką 130g, kompot z jabłek 220ml.

Podwieczorek : gruszka 1 szt / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), serek fromage 80 g 1 szt. (7), dżem wiśniowy 25g 1 szt., pomidor 100g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150ml (7)

LEGENDA: NAZWA NUMERACJI ALERGENÓW W ODDZIAŁACH (KĄCIKI ŻYWIENIOWE)

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE. PRZEPRASZAMY.

Opracował Dietetyk Działu Żywnienia, data opracowania: 21.01.2025r.

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 25.02.2025r.

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]	2269	Wartość energetyczna [kcal]	2197.6
Wartość energetyczna [kJ]	9509	Wartość energetyczna [kJ]	9225.9
Białko [g]	85.5	Białko [g]	82.7
Tłuszcz [g]	99	Tłuszcz [g]	82.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	51.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	45.8
Węglowodany ogółem [g]	269.54	Węglowodany ogółem [g]	293.11
Cukry [g]	35.11	Cukry [g]	42.86
Błonnik pokarmowy [g]	21.28	Błonnik pokarmowy [g]	22.63
Sól [g]	4.48	Sól [g]	4.43
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2077.2	Wartość energetyczna [kcal]	2377.4
Wartość energetyczna [kJ]	8728.6	Wartość energetyczna [kJ]	9980.8
Białko [g]	99.9	Białko [g]	109.4
Tłuszcz [g]	69.3	Tłuszcz [g]	89.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	48.7
Węglowodany ogółem [g]	275.91	Węglowodany ogółem [g]	295.75
Cukry [g]	48	Cukry [g]	43.24
Błonnik pokarmowy [g]	25.45	Błonnik pokarmowy [g]	23.31
Sól [g]	3.23	Sól [g]	6.04
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA [3/6]		DIETA ELIMINACYJNA - BEZMŁECZNA [11/ML]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2139.4	Wartość energetyczna [kcal]	2260.3
Wartość energetyczna [kJ]	8980	Wartość energetyczna [kJ]	9498.7
Białko [g]	97.7	Białko [g]	98.1
Tłuszcz [g]	81.1	Tłuszcz [g]	76.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	46.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40
Węglowodany ogółem [g]	265.6	Węglowodany ogółem [g]	308.02
Cukry [g]	33.96	Cukry [g]	44.84
Błonnik pokarmowy [g]	22.28	Błonnik pokarmowy [g]	24.91
Sól [g]	4.46	Sól [g]	5.42
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2366.9
		Wartość energetyczna [kJ]	9918.6
		Białko [g]	65.9
		Tłuszcz [g]	103
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	54.5
		Węglowodany ogółem [g]	306.1
		Cukry [g]	52.45
		Błonnik pokarmowy [g]	24.27
		Sól [g]	2.97

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,
 - 1żył – 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