

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.02.2025r. (niedziela)

## DIETA PODSTAWOWA[1]

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 400ml (1ow,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz), chleb graham 50g(1psz), kielbasa szynkowa wieprzowa 60g (1psz,10), miód 25g 1 szt., herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa grysikowa 400g( 1,9), kotlet mielony smażony z kurczaka 100g, ziemniaki gotowane 250g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzepakowym 130g (10), kompot truskawkowy 220 ml

**Podwieczorek:** gruszka 1 szt. / 100g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), pasztet drobiowy 80g( 1psz,6,7,9), herbata malinowa 220ml, sałata lodowa 30g

**Posilek dodatkowy:** soczek brzoskwiniowy 200ml

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

**Śniadanie:** masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz), chleb graham 50g(1psz), kielbasa szynkowa wieprzowa 60g (1psz,10), serek tartare 15g 1 szt. (7), herbata czarna b/c 220ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa grysikowa 400g (1psz,9), pulpet gotowany z kurczaka 100g, sos pietruszkowym 100g (1psz), ziemniaki gotowane 250g, buraczki na ciepło 130g (1psz), kompot truskawkowy b/c 220 ml

**Podwieczorek:** gruszka 1 szt. / 100g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), pasztet drobiowy 80g(1psz,6,7,9), herbata malinowa b/c, sałata lodowa 30g

**II Kolacja CUKRZ:** masło 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1 jęcz) serek twarogowy z rzodkiewką 50g (7), sałata lodowa 30g, herbata malinowa 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), chleb graham 50g(1psz), kielbasa szynkowa wieprzowa 60g (1psz,10), serek tartare 15g 1 szt. (7), herbata czarna b/c 220ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa grysikowa 400g (1psz,9), pulpet gotowany z kurczaka 100g, sos pietruszkowym 100g(1psz), ziemniaki gotowane 250g, buraczki na ciepło 130g (1psz), kompot truskawkowy b/c 220 ml

**Podwieczorek:** mus jabłko- mango 1 szt.

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), pasztet drobiowy 80g( 1psz,6,7,9), herbata malinowa b/c, sałata lodowa 30g

**II Kolacja CUKRZ:** masło 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1 jęcz), serek twarogowy 50g (7), sałata lodowa 30g, herbata malinowa b/c 220ml

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

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 400ml (1ow,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), kielbasa szynkowa wieprzowa 60g (1psz,10), miód naturalny 25g 1 szt., herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa grysikowa 400g (1psz,9), pulpet gotowany z kurczaka 100g, sos pietruszkowym 100g (1psz), ziemniaki gotowane 250g, buraczki na ciepło 130g (1psz), kompot truskawkowy 220 ml

**Podwieczorek:** banan 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6) pasztet drobiowy 100g(1psz,6,7,9), herbata malinowa, sałata lodowa 30g

**Posilek dodatkowy:** soczek brzoskwiniowy 200ml

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA(WYSOKOBIAŁKOWA) [9]

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 400ml (1ow,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), kielbasa szynkowa wieprzowa 100g (1psz,10), miód naturalny 25g 1 szt., herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa grysikowa 400g (1psz,9), pulpet gotowany z kurczaka 200g, sos pietruszkowym 100g (1psz), ziemniaki gotowane 250g, buraczki na ciepło 130g (1psz), kompot truskawkowy 220 ml

**Podwieczorek:** banan 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6) pasztet drobiowy 100g(1psz,6,7,9), herbata malinowa, sałata lodowa 30g

**Posilek dodatkowy:** soczek brzoskwiniowy 200ml

## DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

**Śniadanie:** płatki owsiane na wodzie 400ml(1ow) margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), kielbasa szynkowa wieprzowa 60g (1psz,10), miód naturalny 25g 1 szt., herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa grysikowa 400g(1psz,9), pulpet gotowany z kurczaka 200g, sos pietruszkowym 100g (1psz), ziemniaki gotowane 250g, buraczki na ciepło 130g (1psz), kompot truskawkowy 220 ml

**Podwieczorek:** banan 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6) pasztet drobiowy 100g(1psz,6,7,9), herbata malinowa, sałata lodowa 30g

**Posilek dodatkowy:** soczek brzoskwiniowy 200ml

## DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [ 1/WE]

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 400ml (1ow,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz), chleb graham 50g(1psz), ser żółty 60g (7), miód 25g 1 szt., herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa grysikowa 400g(1psz,9), kluski śląskie 6 szt. (1,3), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzepakowym 130g (10), kompot truskawkowy 220 ml

**Podwieczorek:** gruszka 1 szt. / 100g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), serek twarogowy z rzodkiewką 100g (7), herbata malinowa 220ml, sałata lodowa 30g

**Posilek dodatkowy:** soczek brzoskwiniowy 200ml

LEGENDA: NAZWA NUMERACJI ALERGENÓW W ODDZIAŁACH (KĄCIKI ŻYWIENIOWE)

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE. PRZEPRASZAMY.

Opracował Dietetyk Działu Żywnienia, data opracowania 16.01.2025r.

DIETA PODSTAWOWA[1]		DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO [4] (WRZODOWA), ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU [3] (WĄTROBOWA)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2102.4	Wartość energetyczna [kcal]	2003.3
Wartość energetyczna [kJ]	8829.9	Wartość energetyczna [kJ]	8419.3
Białko [g]	103.9	Białko [g]	90.1
Tłuszcz [g]	78	Tłuszcz [g]	69.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	42.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.8
Węglowodany ogółem [g]	253.94	Węglowodany ogółem [g]	262.52
Cukry [g]	46.41	Cukry [g]	54.96
Błonnik pokarmowy [g]	15.85	Błonnik pokarmowy [g]	15.96
Sól [g]	4.86	Sól [g]	5.01
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW [6] (CUKRZYCOWA)		DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9](wysokobiałkowa)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2213.7	Wartość energetyczna [kcal]	2177.1
Wartość energetyczna [kJ]	9288.5	Wartość energetyczna [kJ]	9142.4
Białko [g]	105.8	Białko [g]	101.2
Tłuszcz [g]	89.5	Tłuszcz [g]	81.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	50.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	42.8
Węglowodany ogółem [g]	254.29	Węglowodany ogółem [g]	268.35
Cukry [g]	34.9	Cukry [g]	56.15
Błonnik pokarmowy [g]	16.21	Błonnik pokarmowy [g]	17.29
Sól [g]	5.17	Sól [g]	6.72
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [KOD 3/6], WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA		DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2213.7	Wartość energetyczna [kcal]	2177.1
Wartość energetyczna [kJ]	9288.5	Wartość energetyczna [kJ]	9142.4
Białko [g]	105.8	Białko [g]	101.2
Tłuszcz [g]	89.5	Tłuszcz [g]	81.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	50.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	42.8
Węglowodany ogółem [g]	254.29	Węglowodany ogółem [g]	268.35
Cukry [g]	34.9	Cukry [g]	56.15
Błonnik pokarmowy [g]	16.21	Błonnik pokarmowy [g]	17.29
Sól [g]	5.17	Sól [g]	6.72
		DIETA WEGETARIANŚKA [1/WE]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2213.7	Wartość energetyczna [kcal]	2087.6
Wartość energetyczna [kJ]	9288.5	Wartość energetyczna [kJ]	8748
Białko [g]	105.8	Białko [g]	77.2
Tłuszcz [g]	89.5	Tłuszcz [g]	93.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	50.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	46.8
Węglowodany ogółem [g]	254.29	Węglowodany ogółem [g]	242.79
Cukry [g]	34.9	Cukry [g]	46.02
Błonnik pokarmowy [g]	16.21	Błonnik pokarmowy [g]	16
Sól [g]	5.17	Sól [g]	2.82

--	--

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*