

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.02.2025r. (środa)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1jęcz,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), szynka konserwowa 60g (6), miód naturalny 25g, herbata poziomka 220ml, pomidor 100g
Obiad: zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), makaron got. 200g (1psz), gulasz węgierski z ogórkiem kiszonym i kielbasą zwyczajną wieprzową, papryką, pieczarką 180g (1psz,6,9),mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml
Podwieczorek: mus truskawkowy 100g
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), polędwica miodowa drobiowa 60g (6,9), herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 30g
Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150g 1 szt. (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), Szynka konserwowa 60g (6), serek deliser 17g 1 szt., (7), herbata poziomka 220ml, pomidor 100g
Obiad: zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), makaron pełnoziarnisty got 200g (1psz), gulasz węgierski z ogórkiem kiszonym i kielbasą zwyczajną wieprzową, papryką, pieczarką 180g (1psz,6,9), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) b/c 220ml
Podwieczorek: mus truskawkowy 100g
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), polędwica miodowa drobiowa 60g (6,9), herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 30g
II Kolacja: masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1 jęcz), serek tartare ziołowy 20 g (7), sałata strzępiasta 30g, herbata czarna b/c 220ml

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

Śniadanie:masło 82%15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), szynka konserwowa 60g(6), serek deliser1 szt.17g (7), herbata poziomka b/c 220ml, sałata strzępiasta 30g
Obiad:zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), makaron got. 200g (1psz), mięso w jarzynach 180g (marchew, seler, pietruszka, brokuł, cukinia) (1psz,9), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) b/c 220ml
Podwieczorek: mus truskawkowy 100g
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g (1psz), chleb graham 50g(1psz), polędwica miodowa drobiowa 60g (6,9), herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 30g
II Kolacja : masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1 jęcz),serek tartare ziołowy 20 g (7), 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: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1jęcz,7), masło tł.82%15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,,6), szynka konserwowa 60g(6), serek deliser 1 szt.17g (7), herbata poziomka 220ml, pomidor 100g
Obiad:zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), makaron got. 200g (1psz), mięso w jarzynach 180g (marchew, seler, pietruszka, brokuł, cukinia) (1psz,9), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml
Podwieczorek:mus truskawkowy 100g
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g (1psz,1żyt,6), polędwica miodowa drobiowa 60g (6,9), herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 30g
Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150g (7)

DIETA BOGATOBIALKOWA [9]

Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1jęcz,7), masło tł.82%15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,,6), szynka konserwowa 100g(6), serek deliser 2 szt. 34g (7), herbata poziomka 220ml, pomidor 100g
Obiad:zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), makaron got. 200g (1psz), mięso w jarzynach 180g (marchew, seler, pietruszka, brokuł, cukinia) (1psz,9), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml
Podwieczorek:mus truskawkowy 100g
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g (1psz,1żyt,6), polędwica miodowa drobiowa 100g (6,9), herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 30g
Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150g (7)

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: płatki jęczmienne na wodzie 400ml(1psz), margaryna roślinna 80% tł. 10g , pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,,6), szynka konserwowa 80g(6), miód naturalny 25g,herbata poziomka 220ml, pomidor 100g
Obiad: zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1psz,9) (bez zabielenia), makaron got. 200g (1psz), mięso w jarzynach 180g (marchew, seler, pietruszka, brokuł, cukinia) (1psz,9), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml
Podwieczorek: mus truskawkowy 100g
Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne 100g (1psz,1żyt,,6), polędwica miodowa drobiowa 60g (6,9), herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 30g
Posilek dodatkowy: mus owocowy 100ml

DIETA WEGETARIANŚKA [1/WE]

Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1jęcz,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), miód naturalny 25g 1 szt. , serek wiejski 200g (7), herbata poziomka 220ml, pomidor 100g
Obiad: zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), makaron got 200g (1psz), gulasz węgierski z ogórkiem kiszonym bez kielbasy180g (1,6), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml
Podwieczorek: mus truskawkowy 100g
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), jajko gotowane 2 szt 100g (3), herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 30g
Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150g 1 szt. (7)

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]	2017.7	Wartość energetyczna [kcal]	2212.9
Wartość energetyczna [kJ]	8483.2	Wartość energetyczna [kJ]	9293.4
Białko [g]	83.3	Białko [g]	84.8
Tłuszcz [g]	69.2	Tłuszcz [g]	82.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	44.3
Węglowodany ogółem [g]	271.04	Węglowodany ogółem [g]	291.94
Cukry [g]	46.1	Cukry [g]	43.94
Błonnik pokarmowy [g]	11.49	Błonnik pokarmowy [g]	17.26
Sól [g]	5.83	Sól [g]	5.12
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIALKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2005.8	Wartość energetyczna [kcal]	2353.2
Wartość energetyczna [kJ]	8414.6	Wartość energetyczna [kJ]	9879.8
Białko [g]	82.9	Białko [g]	100.1
Tłuszcz [g]	78.8	Tłuszcz [g]	89.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	48.2
Węglowodany ogółem [g]	252.56	Węglowodany ogółem [g]	294.73
Cukry [g]	24.38	Cukry [g]	45.41
Błonnik pokarmowy [g]	23.07	Błonnik pokarmowy [g]	17.77
Sól [g]	5.81	Sól [g]	5.88
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]	1780.3	Wartość energetyczna [kcal]	2102.8
Wartość energetyczna [kJ]	7471.4	Wartość energetyczna [kJ]	8835.1
Białko [g]	71	Białko [g]	74.2
Tłuszcz [g]	70.3	Tłuszcz [g]	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.7
Węglowodany ogółem [g]	222.83	Węglowodany ogółem [g]	294.48
Cukry [g]	27.45	Cukry [g]	37.95
Błonnik pokarmowy [g]	14.27	Błonnik pokarmowy [g]	19.17
Sól [g]	4.85	Sól [g]	4.71
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2142.4
		Wartość energetyczna [kJ]	8992.8
		Białko [g]	76.4
		Tłuszcz [g]	85.3
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.5
		Węglowodany ogółem [g]	273.09
		Cukry [g]	52.41
		Błonnik pokarmowy [g]	12.07
		Sól [g]	2.37

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