

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.02.2025 (czwartek)

<p>DIETA PODSTAWOWA[1]</p> <p>Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku na mleku 400 ml (7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), szynka z indyka 60g (6,7), dżem niskosłodzony pomarańczowy 1 szt, herbata truskawkowa 220ml, rzodkiewka 100g</p> <p>Obiad: Zupa fasolowa z makaronem 400 ml (1psz,9), ziemniaki got. 250g, smażony kotlet z piersi kurczaka 100g (1psz,3), szpinak got. 130g (1psz,7) mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: mandarynka 1 szt/ ok 100g</p> <p>Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka) 100g (9), pomidor 100g, herbata leśna 220ml,</p> <p>Posilek dodatkowy: Mus owocowy 100g</p>	<p>DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]</p> <p>Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku na mleku 400 ml (7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g(1psz,1żyt,6), szynka z indyka 60g (6,7),dżem niskosłodzony pomarańczowy 1 szt., herbata truskawkowa 220ml, sałata strzępiasta 30 g 3 listki</p> <p>Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (1psz,9), gotowana pierś z kurczaka 100g , sos koperkowy 100g (1psz), ziemniaki got. 250g, szpinak got. 130g (1psz) mieszanka kompotowa 220ml (czarna porzeczka, agrest, truskawka)</p> <p>Podwieczorek: jabłko 1 szt/ok 100g</p> <p>Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1psz,1żyt,6), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka) 100g (9), pomidor 100g, herbata leśna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: Mus owocowy 100g</p>
<p>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]</p> <p>Śniadanie: masło tł.82%15g(7),pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz),szynka z indyka 60g (6,7), serek fromage ½ szt. 40g (7), herbata truskawkowa b/c 220 ml, rzodkiewka 100g</p> <p>Obiad: Zupa fasolowa z makaronem 400 ml (1psz,9), ziemniaki got. 250g, gotowana pierś z kurczaka 100g , sos koperkowy 100g (1psz), szpinak got. 130g (1psz) mieszanka kompotowa b/c 220ml (czarna porzeczka, agrest, truskawka)</p> <p>Podwieczorek: mandarynka 1 szt/ok 100g</p> <p>Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka) 100g (9), pomidor 100g, herbata leśna b/c 220ml</p> <p>II Kolacja CUKRZ: masło tł.82%5g(7),pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), serek tartare 1szt. 20g (7), pomidor 50g, herbata leśna b/c 220ml</p>	<p>DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]</p> <p>Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku na mleku 400 ml (7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka z indyka 100g (6,7), serek fromage ½ szt. 40g (7), herbata truskawkowa 220ml, sałata strzępiasta 30 g 3 listki</p> <p>Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (1psz,9), gotowana pierś z kurczaka 200g , sos koperkowy 100g (1psz), ziemniaki got. 250g, szpinak got. 130g (1psz) mieszanka kompotowa 220ml (czarna porzeczka, agrest, truskawka)</p> <p>Podwieczorek: jabłko 1 szt/ok 100g</p> <p>Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1psz,1żyt,6), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw 200g (9), pomidor 100g, herbata leśna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: Mus owocowy 100g</p>
<p>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU /DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (WĄTROBOWA/CUKRZYCOWA) [3/6]</p> <p>Śniadanie: masło tł. 82%15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz),szynka z indyka 60g (6,7), serek fromage ½ szt. 40g (7), herbata truskawkowa b/c, sałata strzępiasta 30 g 3 listki</p> <p>Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (1psz,9), gotowana pierś z kurczaka 100g , sos koperkowy 100g (1psz), ziemniaki got. 250g, szpinak got. 130g (1psz) mieszanka kompotowa b/c 220ml (czarna porzeczka, agrest, truskawka)</p> <p>Podwieczorek: jabłko 1 szt/ok 100g</p> <p>Kolacja: masło 82% 15g (7),pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka) 100g (9), pomidor 100g, herbata leśna b/c 220ml</p> <p>II Kolacja WĄT-CUKRZ: masło tł.82%5g(7),pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), serek tartare 1szt. 20g (7), pomidor 50g, herbata leśna b/c 220ml</p>	<p>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</p> <p>Śniadanie: kasza kukurydziana na wodzie 400g, masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka z indyka 60g (6,7), dżem niskosłodzony pomarańczowy 1 szt., herbata truskawkowa 220ml, sałata strzępiasta 30 g 3 listki</p> <p>Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (1psz,9), gotowana pierś z kurczaka 100g ,sos koperkowy 100g (1psz), ziemniaki got. 250g, szpinak got. 130g (1psz) mieszanka kompotowa 220ml (czarna porzeczka, agrest, truskawka)</p> <p>Podwieczorek: jabłko 1 szt/ok 100g</p> <p>Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1psz,1żyt,6) pasta z mięsa wieprzowego i warzyw 100g (9), pomidor 100g, herbata leśna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: Mus owocowy 100g</p>
	<p>DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]</p> <p>Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku na mleku 400 ml (7), masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz),, konserwa rybna śledź w pomidorach 170g (4,9), herbata truskawkowa 220ml, rzodkiewka 100g</p> <p>Obiad:Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (1psz,9), kluski śląskie 6 szt (1psz,3), sos koperkowy 100g (1psz), szpinak got. 130g (1psz) mieszanka kompotowa 220ml (czarna porzeczka, agrest, truskawka)</p> <p>Podwieczorek: mandarynka 1 szt.</p> <p>Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz),pasta z jajka i warzyw (marchew, seler, pietruszka) 100g (3,9), pomidor 100g herbata leśna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: Mus owocowy 100g</p>

LEGENDA: NAZWA NUMERACJI W ODDZIAŁACH (KĄCIKI ŻYWIENIOWE)

Jadłospis może ulec zmianie. Przepraszamy.

Opracował Dietetyk i Inspektor Działu Żywnienia, data opracowania: 16.01.2025

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 20.02.2025 r.

DIETA PODSTAWOWA[1]		DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBPOBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO [4] (WRZODOWA), ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU [3] (WĄTROBOWA)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2332.7	Wartość energetyczna [kcal]	2083.5
Wartość energetyczna [kJ]	9799.1	Wartość energetyczna [kJ]	8750.9
Białko [g]	86.9	Białko [g]	96.4
Tłuszcz [g]	80.2	Tłuszcz [g]	74.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.1
Węglowodany ogółem [g]	330.15	Węglowodany ogółem [g]	267.01
Cukry [g]	57.13	Cukry [g]	56.84
Błonnik pokarmowy [g]	29.11	Błonnik pokarmowy [g]	21.42
Sól [g]	2.75	Sól [g]	2.83
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (wysokobiałkowa)[9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2218.3	Wartość energetyczna [kcal]	2187.5
Wartość energetyczna [kJ]	9309.9	Wartość energetyczna [kJ]	9193.8
Białko [g]	88.2	Białko [g]	107.6
Tłuszcz [g]	84.4	Tłuszcz [g]	73.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	48.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.6
Węglowodany ogółem [g]	288.84	Węglowodany ogółem [g]	283.39
Cukry [g]	37.18	Cukry [g]	57.53
Błonnik pokarmowy [g]	24.99	Błonnik pokarmowy [g]	21.34
Sól [g]	4.98	Sól [g]	3.56
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]	2178.7	Wartość energetyczna [kcal]	1985
Wartość energetyczna [kJ]	9145.9	Wartość energetyczna [kJ]	8340
Białko [g]	93.9	Białko [g]	90.3
Tłuszcz [g]	82	Tłuszcz [g]	68.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	43	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32
Węglowodany ogółem [g]	277.27	Węglowodany ogółem [g]	262.31
Cukry [g]	31.44	Cukry [g]	48.53
Błonnik pokarmowy [g]	22.52	Błonnik pokarmowy [g]	21.26
Sól [g]	3.15	Sól [g]	2.62
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2416.4
		Wartość energetyczna [kJ]	10145.3
		Białko [g]	81.9
		Tłuszcz [g]	89.3
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.4
		Węglowodany ogółem [g]	333.98
		Cukry [g]	46.89
		Błonnik pokarmowy [g]	25.56
		Sól [g]	3.32

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 pszenny,
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