

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.02.2025 (piątek)

<p>DIETA PODSTAWOWA[1]</p> <p>Śniadanie: makaron na mleku 400 ml (1psz,3,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), ser żółty salami 60g (7), dżem porzeczkowy 20g 1 szt., herbata leśna 220ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: Zupa krupnik 400 ml (1psz), ziemniaki got.250g, ryba dorsz gotowana 100g (4), sos pietruszkowy100g (1psz), surówka z marchewki z chrzanem 130g (7,10), kompot z porzeczkowy 220ml</p> <p>Podwieczorek: banan 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), jajko gotowane 1 szt(3), serek deliser 1 szt(7), herbata czarna 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki</p> <p>Posilek dodatkowy: jogurt owocowy b/c 150g (7)</p>	<p>DIETY: LATWOSTRAWNA [2], LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]</p> <p>Śniadanie: makaron na mleku 400 ml (1psz,3,7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g(1psz,1żyt,6), serek wiejski 200g 1szt. (7), dżem porzeczkowy 20g 1 szt., herbata leśna 220 ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: Zupa krupnik 400 ml (1psz), ziemniaki got.250g, ryba dorsz gotowana 100g (4), sos pietruszkowy 100g (1psz), surówka z marchewki sparzonej z selerem 130g (1psz,9), kompot porzeczkowy 220ml</p> <p>Podwieczorek: banan 1 szt/ ok 100g</p> <p>Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1psz,1żyt,6), jajko gotowane 1 szt (3), serek deliser 1 szt(7), herbata czarna 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki</p> <p>Posilek dodatkowy: jogurt owocowy b/c 150g (7)</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),serek wiejski 200g 1szt. (7), herbata leśna b/c 220 ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: Zupa krupnik 400 ml (1psz),ziemniaki got.250g, ryba dorsz gotowana 100g (4), sos pietruszkowy 100g (1psz), surówka z marchewki z chrzanem 130g (7,10), kompot porzeczkowy b/c 220ml</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), jajko gotowane 1 szt(3), serek deliser 1 szt(7),herbata czarna b/c 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki</p> <p>II Kolacja CUKRZ: masło tł.82% 15g (7),pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz),, twaróg półtł. 50g (7), sałata zielona 30g, herbata czarna b/c 220ml</p>	<p>DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]</p> <p>Śniadanie: makaron na mleku 400 ml (1psz,3,7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), serek wiejski 200g 1szt. (7), dżem porzeczkowy 20g 1 szt., herbata leśna 220 ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: Zupa krupnik 400 ml (1psz), ziemniaki got.250g, ryba dorsz gotowana 200g (4), sos pietruszkowy 100g(1psz), surówka z marchewki sparzonej z selerem 130g(1psz,9), kompot porzeczkowy 220ml</p> <p>Podwieczorek: banan1 szt/ ok 100g</p> <p>Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1psz,1żyt,6), jajko gotowane 1 szt(3), serek deliser 1 szt (7), herbata czarna 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki</p> <p>Posilek dodatkowy: jogurt owocowy b/c 150g (7)</p>
<p>DIETA LATWOSTRAWNA 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),serek wiejski 200g 1szt. (7), herbata leśna b/c 220 ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: Zupa krupnik400 ml (1psz), ziemniaki got.250g, ryba dorsz gotowana 100g (4), sos pietruszkowy 100g (1psz), surówka z marchewki sparzonej z selerem 130g, (1psz,9), kompot porzeczkowy b/c 220ml</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),, jajko gotowane 1 szt (3),serek deliser 1 szt (7), herbata czarna b/c 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki</p> <p>II Kolacja WĄT-CUKRZ: masło 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), twaróg półtł. 50g (7), sałata zielona 30g, herbata czarna b/c 220ml</p>	<p>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</p> <p>Śniadanie: makaron na wodzie 400g (1psz), margaryna roślinna 80% tł. 10g,, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g(1psz,1żyt,6), pasztet drobiowy 80g (1psz,6,7,9), dżem porzeczkowy 25g 1 szt. herbata leśna 220ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: Zupa krupnik400 ml (1), ziemniaki got.250g, ryba dorsz gotowana 100g (1,3,4), sos pietruszkowy 100g (1),surówka z marchewki sparzonej z selerem 130g,(1psz,9), kompot porzeczkowy 220ml</p> <p>Podwieczorek: banan 1 szt/ok 100g</p> <p>Kolacja:margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne 100g(1psz,1żyt,6), jajko gotowane 2 szt (3),sałata zielona 30 g 3 listki, herbata malinowa 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: soczek jabłkowy 200ml</p>
	<p>DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]</p> <p>Śniadanie: makaron na mleku 400 ml (1psz,3,7), masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz),, ser żółty salami 60g (7), dżem porzeczkowy 20g 1 szt., herbata leśna 220ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: Zupa krupnik 400 ml (1psz), ziemniaki got.250g, ryba dorsz gotowana 100g (4), sos pietruszkowy 100g (1psz,7), surówka z marchewki z chrzanem 130g (7,10), kompot z porzeczkowy 220ml</p> <p>Podwieczorek: jabłko 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), jajko gotowane 1 szt(3), serek deliser 1 szt(7), herbata czarna 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki</p> <p>Posilek dodatkowy: jogurt owocowy b/c 150g (7)</p>

LEGENDA: NAZWA NUMERACJI W ODDZIAŁACH (KĄCIKI ŻYWIENIOWE)

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE. PRZEPRASZAMY.

Opracował Dietetyk i Inspektor Działu Żywienia, data opracowania: 16.01.2025

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 21.02.2025 r.

DIETA PODSTAWOWA[1]		DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBPOBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁADKOWEGO [4] (WRZODOWA), ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU [3] (WĄTROBOWA)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2378.4	Wartość energetyczna [kcal]	2112.7
Wartość energetyczna [kJ]	9978.3	Wartość energetyczna [kJ]	8882.6
Białko [g]	76.7	Białko [g]	78.9
Tłuszcz [g]	94	Tłuszcz [g]	68.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	45.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.2
Węglowodany ogółem [g]	318.49	Węglowodany ogółem [g]	306.01
Cukry [g]	87.09	Cukry [g]	89.74
Błonnik pokarmowy [g]	24.7	Błonnik pokarmowy [g]	21.94
Sól [g]	3.08	Sól [g]	2.67
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (wysokobiałkowa)[9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1991	Wartość energetyczna [kcal]	2534.2
Wartość energetyczna [kJ]	8366.2	Wartość energetyczna [kJ]	10646
Białko [g]	81.9	Białko [g]	100.8
Tłuszcz [g]	68.4	Tłuszcz [g]	90.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	46.3
Węglowodany ogółem [g]	272.13	Węglowodany ogółem [g]	340.85
Cukry [g]	48.93	Cukry [g]	95.14
Błonnik pokarmowy [g]	20.45	Błonnik pokarmowy [g]	22.82
Sól [g]	2.31	Sól [g]	2.99
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]	2107.6	Wartość energetyczna [kcal]	2052.4
Wartość energetyczna [kJ]	8843.5	Wartość energetyczna [kJ]	8619.8
Białko [g]	82.7	Białko [g]	59.2
Tłuszcz [g]	84.5	Tłuszcz [g]	73.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.3
Węglowodany ogółem [g]	262.62	Węglowodany ogółem [g]	299.62
Cukry [g]	42.48	Cukry [g]	78.02
Błonnik pokarmowy [g]	17.1	Błonnik pokarmowy [g]	22.34
Sól [g]	3.59	Sól [g]	2.95
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2240
		Wartość energetyczna [kJ]	9397.8
		Białko [g]	73.6
		Tłuszcz [g]	88.3
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.4
		Węglowodany ogółem [g]	299.49
		Cukry [g]	87.29
		Błonnik pokarmowy [g]	24.01
		Sól [g]	3.19

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 Żywienia