

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.05.2025r. (wtorek)

<p><b>DIETA PODSTAWOWA[1]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> kasza jaglana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), pierś pieczona z indyka 60g (6), serek tartare 20g 1 szt (7), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa szpinakowa z ryżem 400g (1psz,7,9), ziemniaki gotowane 250g, gotowany schab wieprzowy 100g w sosie pietruszkowym 100g (1psz), buraczki zasmażane 130g (1psz,7), kompot truskawkowy 220ml</p> <p><b>Podwieczorek :</b> jabłko 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), pasta z konserwy rybnej śledź, ogórka konserwowego i ryżu got. 100g (1psz,4,10), rukola 30g, herbata brzoskwiniowa 220ml</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> Jogurt mango 150g (7)</p>	<p><b>DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> kasza jaglana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), pierś pieczona z indyka 60g (6), serek tartare 20g 1 szt (7), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa szpinakowa z ryżem 400g (1psz,7,9), ziemniaki gotowane 250g, gotowany schab wieprzowy 100g w sosie pietruszkowym 100g (1psz), brokuł got. 130g, kompot truskawkowy 220ml</p> <p><b>Podwieczorek :</b> jabłko 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), pasta z konserwy rybnej śledź i ryżu got., pietruszki 100g (4,9), rukola 30g, herbata brzoskwiniowa 220ml,</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> Jogurt mango 150g (7)</p>
<p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), pierś pieczona z indyka 60g (6), serek tartare 20g 1 szt (7), herbata czarna b/c 220 ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa szpinakowa z ryżem 400g (1psz,7,9), ziemniaki gotowane 250g, gotowany schab wieprzowy 100g w sosie pietruszkowym 100g (1psz), brokuł got. 130g, kompot truskawkowy b/c 220ml</p> <p><b>Podwieczorek :</b> jabłko 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), pasta z konserwy rybnej śledź, ogórka konserwowego i ryżu got. 100g (1psz,4,10), rukola 30g, herbata brzoskwiniowa b/c 220ml</p> <p><b>II Kolacja:</b> masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1żyt,1psz), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1jęcz), serek deliser 34g 2szt. (7), rukola 30g, herbata brzoskwiniowa b/c 220ml</p>	<p><b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> kasza jaglana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), pierś pieczona z indyka 100g (6), serek tartare 20g 1szt (7), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa szpinakowa z ryżem 400g (1psz,7,9), ziemniaki gotowane 250g, gotowany schab wieprzowy 200g w sosie pietruszkowym 100g (1psz), brokuł got. 130g, kompot truskawkowy 220ml</p> <p><b>Podwieczorek :</b> jabłko 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), pasta z konserwy rybnej śledź i ryżu got., pietruszki 100g (4,9), rukola 30g, herbata brzoskwiniowa 220ml,</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> Jogurt mango 150g (7)</p>
<p><b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU )/ DIETA OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (WĄTROBOWA/CUKRZYCOWA) [3/6]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), pierś pieczona z indyka 60g (6), serek tartare 20g 1 szt (7), herbata czarna b/c 220 ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa szpinakowa z ryżem 400g (1psz,7,9), ziemniaki gotowane 250g, gotowany schab wieprzowy 100g w sosie pietruszkowym 100g (1psz), brokuł got. 130g, kompot truskawkowy b/c 220ml</p> <p><b>Podwieczorek :</b> jabłko 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), pasta z konserwy rybnej śledź i ryżu got., pietruszki 100g (4,9), rukola 30g, herbata brzoskwiniowa b/c 220ml</p> <p><b>II Kolacja:</b> masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1żyt,1psz), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1jęcz), serek deliser 34g 2 szt. (7), rukola 30g, herbata brzoskwiniowa b/c 220ml</p>	<p><b>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> kasza jaglana na wodzie 400ml (), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), pierś pieczona z indyka 80g (6), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa szpinakowa z ryżem bez zabielenia 400g (1psz,9), ziemniaki gotowane 250g, gotowany schab wieprzowy 100g w sosie pietruszkowym 100g (1psz), brokuł got. 130g, kompot truskawkowy 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> jabłko 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), pasta z konserwy rybnej śledź i ryżu got., pietruszki 100g (4,9), rukola 30g, herbata brzoskwiniowa 220ml,</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> Mus mango 100g</p>
	<p><b>DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> kasza jaglana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), serek wiejski 200g (7), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa szpinakowa z ryżem 400g (1psz,7,9), ziemniaki gotowane 250g, jajko gotowane 2 szt, sos pietruszkowy 100g (1psz) buraczki zasmażane 130g (1psz,7), kompot truskawkowy 220ml</p> <p><b>Podwieczorek :</b> jabłko 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), pasta z konserwy rybnej śledź, ogórka konserwowego i ryżu got. 100g (1psz,4,10), rukola 30g, herbata brzoskwiniowa 220ml</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> Jogurt mango 150g (7)</p>

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]	2013.2	Wartość energetyczna [kcal]	1995.5
Wartość energetyczna [kJ]	8460.7	Wartość energetyczna [kJ]	8377.6
Białko [g]	79.1	Białko [g]	73.4
Tłuszcz [g]	69.2	Tłuszcz [g]	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.8
Węglowodany ogółem [g]	277.13	Węglowodany ogółem [g]	262.74
Cukry [g]	55.27	Cukry [g]	43.78
Błonnik pokarmowy [g]	17.62	Błonnik pokarmowy [g]	16.59
Sól [g]	2.34	Sól [g]	2.21
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2007.2	Wartość energetyczna [kcal]	2265.5
Wartość energetyczna [kJ]	8425.9	Wartość energetyczna [kJ]	9514.7
Białko [g]	77.8	Białko [g]	107
Tłuszcz [g]	78	Tłuszcz [g]	84.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.5
Węglowodany ogółem [g]	255.56	Węglowodany ogółem [g]	277.89
Cukry [g]	41.89	Cukry [g]	47.48
Błonnik pokarmowy [g]	14.39	Błonnik pokarmowy [g]	16.96
Sól [g]	2.68	Sól [g]	2.52
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]	2007.2	Wartość energetyczna [kcal]	1964.1
Wartość energetyczna [kJ]	8425.9	Wartość energetyczna [kJ]	8254.5
Białko [g]	77.8	Białko [g]	76.2
Tłuszcz [g]	78	Tłuszcz [g]	67.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.2
Węglowodany ogółem [g]	255.56	Węglowodany ogółem [g]	270.57
Cukry [g]	41.89	Cukry [g]	38.52
Błonnik pokarmowy [g]	14.39	Błonnik pokarmowy [g]	16.86
Sól [g]	2.68	Sól [g]	1.9
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2131.5
		Wartość energetyczna [kJ]	8947.7
		Białko [g]	86
		Tłuszcz [g]	82.4
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.9
		Węglowodany ogółem [g]	269.46
		Cukry [g]	48.8
		Błonnik pokarmowy [g]	16.44
		Sól [g]	2.43

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 Żywienia*