

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.05.2025r. (czwartek)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), szynka z kurcząt 60g (6), dżem brzoskwinowy 25g 1 szt., herbata poziomkowa 220 ml, sałata lodowa 30g

Obiad: zupa pieczarkowa z makaronem 400g (1psz,7,9), ziemniaki got. 250g, befsztyk wieprz. duszony 100g (3), surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130g, kompot wiśniowy 220 ml

Podwieczorek: mandarynka 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), szynka got. wieprzowa 60g (1psz,10), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: jogurt jagodowy 150ml (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,1jęcz), szynka z kurcząt 60g (6), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata poziomkowa b/c 220 ml, sałata lodowa 30g

Obiad: zupa pieczarkowa z makaronem 400g (1psz,7, 9), ziemniaki got. 250g, bitka wieprzowa w sosie koperkowym (mięso 100g+ sos 100g),(1psz) surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130g,

kompot wiśniowy b/c 220 ml

Podwieczorek: mandarynka 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz),szynka got. wieprzowa. 60g (1psz,10), pomidor 100g, herbata czarna b/c 220ml,

II Kolacja: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,jęcz), serek deliser 2 szt, 34g (7), pomidor 50g, herbata czarna 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,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), szynka z kurcząt 60g (6), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata poziomkowa b/c 220 ml, sałata lodowa 30g

Obiad: zupa wiejska z makaronem 400g (1psz,3,9), ziemniaki got. 250g, bitka wieprzowa w sosie koperkowym (mięso 100g+ sos 100g),(1psz) warzywa gotowane 130g (kalafior z brokułem),kompot wiśniowy b/c 220 ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), szynka got. wieprzowa 60g (1psz,10), pomidor 100g, herbata czarna b/c 220ml,

II Kolacja: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1jęcz), serek deliser 2 szt 34g (7), pomidor 50g, 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: kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka z kurcząt 60g (6), dżem brzoskwinowy 25g 1 szt., herbata poziomkowa 220 ml, sałata lodowa 30g

Obiad: zupa wiejska z makaronem 400g (1psz,3,9), ziemniaki got. 250g, bitka wieprzowa w sosie koperkowym (mięso 100g+ sos 100g),(1psz), warzywa gotowane 130g (kalafior z brokułem), kompot wiśniowy 220 ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6) szynka got. wieprzowa 60g (1psz,10), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: jogurt jagodowy 150ml (7)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka z kurcząt 100g (6), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata poziomkowa 220 ml, sałata lodowa 30g

Obiad: zupa wiejska z makaronem 400g (1psz,3,9), ziemniaki got. 250g, bitka wieprzowa w sosie koperkowym (mięso 100g+ sos 100g),(1psz), warzywa gotowane 130g (kalafior z brokułem), kompot wiśniowy 220 ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka got. wieprzowa 100g (1psz,10), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: jogurt jagodowy 150ml (7)

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: kasza kukurydziana na wodzie 400ml (7), margaryna roślinna 80%tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka z kurcząt 60g (6), dżem brzoskwinowy 25g 1 szt., herbata poziomkowa 220 ml, sałata lodowa 30g

Obiad: zupa wiejska z makaronem 400g (1psz,3,9), ziemniaki got. 250g, bitka wieprzowa w sosie koperkowym (mięso 100g+ sos 100g),(1psz), warzywa gotowane 130g (kalafior z brokułem), kompot wiśniowy 220 ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: margaryna roślinna 80%tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka got. wieprzowa 60g (1psz,10), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: soczek multiwitamina 200ml

DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]

Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), jajko gotowane 100g 2 szt. (3), herbata poziomkowa 220 ml, sałata lodowa 30g

Obiad: zupa pieczarkowa z makaronem 400g (1psz,7,9), ziemniaki got. 250g, ciecierzycy w jarzynach (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 180g(1PSZ,9), surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130g kompot wiśniowy 220 ml

Podwieczorek: mandarynka 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), serek wiejski 200g (7), pomidor 100g, herbata poziomkowa 220ml

Posilek dodatkowy: jogurt jagodowy 150ml (7)

LEGENDA: NAZWA NUMERACJI ALERGENÓW W ODDZIAŁACH (KĄCIKI ŻYWIENIOWE)

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE. PRZEPRASZAMY.

Opracował Dietetyk Działu Żywnienia i Starszy Referent , data opracowania: 14.04.2025r.

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 15.05.2025r.

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]	1992.4	Wartość energetyczna [kcal]	1948.7
Wartość energetyczna [kJ]	8364.4	Wartość energetyczna [kJ]	8186
Białko [g]	73.9	Białko [g]	70.2
Tłuszcz [g]	74.6	Tłuszcz [g]	68.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.7
Węglowodany ogółem [g]	266.36	Węglowodany ogółem [g]	272.55
Cukry [g]	59.27	Cukry [g]	68.27
Błonnik pokarmowy [g]	20.29	Błonnik pokarmowy [g]	20.53
Sól [g]	4.33	Sól [g]	4.25
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1789.4	Wartość energetyczna [kcal]	2140.6
Wartość energetyczna [kJ]	7522.2	Wartość energetyczna [kJ]	8981.4
Białko [g]	70.9	Białko [g]	86.3
Tłuszcz [g]	58	Tłuszcz [g]	84.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.6
Węglowodany ogółem [g]	255.79	Węglowodany ogółem [g]	269.79
Cukry [g]	42.58	Cukry [g]	62.51
Błonnik pokarmowy [g]	20.18	Błonnik pokarmowy [g]	21.74
Sól [g]	4.4	Sól [g]	6.02
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]	1741.5	Wartość energetyczna [kcal]	1856.5
Wartość energetyczna [kJ]	7320	Wartość energetyczna [kJ]	7805
Białko [g]	68.7	Białko [g]	59.7
Tłuszcz [g]	57.7	Tłuszcz [g]	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26
Węglowodany ogółem [g]	246.14	Węglowodany ogółem [g]	279.5
Cukry [g]	41.46	Cukry [g]	70.99
Błonnik pokarmowy [g]	18.92	Błonnik pokarmowy [g]	20.37
Sól [g]	4.37	Sól [g]	3.92
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2069.7
		Wartość energetyczna [kJ]	8703.9
		Białko [g]	75
		Tłuszcz [g]	65.4
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.7
		Węglowodany ogółem [g]	305.81
		Cukry [g]	57.78
		Błonnik pokarmowy [g]	21.53
		Sól [g]	2.06

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 pszeniczny,
 - 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