

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.05.2025r. (poniedziałek)

<p><b>DIETA PODSTAWOWA[1]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> zacierka na mleku 400ml (1psz,3,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), polędwica sopocka wieprzowa 60g (6), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa 220ml, ogórek 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa pomidorowa z ryżem 400ml (7,9), ziemniaki got. 250g, duszona pieczeń wieprzowa ze schabu w sosie własnym (mięso 100g + sos 100g) (1psz), sałatka z sałaty zielonej ze śmietaną 130g (7), mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> gruszka 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), sałatka z tuńczyka, got. ryżu, kukurydzy, ogórka konserwowego 120g (3,4,10), herbata czarna 220ml, roszponka 30g</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> jogurt truskawkowy 150g (7)</p>	<p><b>DIETY: LATWOSTRAWNA [2], LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> zacierka na mleku 400ml (1psz,3,7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), polędwica sopocka wieprzowa 60g (6), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa 220ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa pomidorowa z ryżem 400ml (7,9) ziemniaki got. 250g, schab gotowany w sosie pietruszkowym (mięso 100g + sos 100g) (1psz,9), sałatka z sałaty zielonej z jogurtem naturalnym 130g (7) , mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1psz,1żyt,6), sałatka z tuńczyka, got. ryżu, koperku 120g (4), herbata czarna 220ml, roszponka 30g</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> jogurt truskawkowy 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), polędwica sopocka wieprzowa 40g (6), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa b/c 220ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa pomidorowa z ryżem 400ml (7,9), ziemniaki got. 250g, wieprzowa pieczeń ze schabu w sosie własnym (mięso 100g + sos 100g) (1psz), sałatka z sałaty zielonej z jogurtem naturalnym 130g (7), mieszanka kompotowa b/c (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> gruszka 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g (1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), sałatka z tuńczyka, got. ryżu, kukurydzy, ogórka konserwowego 120g (3,4,10), herbata czarna b/c 220ml, roszponka 30g</p> <p><b>II Kolacja:</b> masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1żyt,1psz), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1jęcz), polędwica drobiowa 40g (6), roszponka 30g, herbata czarna b/c 220ml</p>	<p><b>DIETA BOGATOBIĄLKOWA [9]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> zacierka na mleku 400ml (1psz,3,7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), polędwica sopocka wieprzowa 100g (6), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa 220ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa pomidorowa z ryżem 400ml (7,9), ziemniaki got. 250g, schab gotowany w sosie pietruszkowym (mięso 100g + sos 100g) (1psz,9), sałatka z sałaty zielonej z jogurtem naturalnym 130g (7), mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1psz,1żyt,6), sałatka z tuńczyka, got. ryżu, koperku 120g (4), herbata czarna 220ml, roszponka 30g</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> jogurt truskawkowy 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), polędwica sopocka wieprzowa 40g (6), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa b/c 220ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa pomidorowa z ryżem 400ml (7,9), ziemniaki got. 250g, schab gotowany w sosie pietruszkowym (mięso 100g + sos 100g) (1psz,9), sałatka z sałaty zielonej z jogurtem naturalnym 130g (7), mieszanka kompotowa b/c (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Mus brzoskwiniowy 100g</p> <p><b>Kolacja:</b>masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g (1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), sałatka z tuńczyka, got. ryżu, koperku 120g (4), herbata czarna b/c 220ml, roszponka 30g</p> <p><b>II Kolacja:</b> masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1żyt,1psz), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1jęcz), polędwica drobiowa 40g (6), roszponka 30g, herbata czarna b/c 220ml</p>	<p><b>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> zacierka na wodzie 400ml(1psz,3), margaryna roślinna 80%tł 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), polędwica sopocka wieprzowa 80g(6), herbata porzeczkowa 220ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa pomidorowa z ryżem bez zabielenia 400ml (9), ziemniaki got. 250g, schab gotowany w sosie pietruszkowym (mięso 100g + sos 100g) (1psz,3), sałatka z sałaty zielonej z olejem rzepakowym 130g</p> <p><b>Podwieczorek:</b> banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> margaryna roślinna 80%tł 10g, pieczywo pszenne 100g(1psz,1żyt,6), sałatka z tuńczyka, got. ryżu, koperku 120g (4), herbata czarna 220ml, roszponka 30g</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> mus brzoskwiniowy 100g 1 szt.</p>
	<p><b>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> zacierka na mleku 400ml (1psz,3,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), dżem porzeczkowy 50g 2 szt., serek fromage 40g 1/2 szt.(7), herbata porzeczkowa 220ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa pomidorowa z ryżem 400ml (7,9), ziemniaki got. 250g, jaja całe gotowane 2 szt. 100g (3), sos pietruszkowy 100g (1psz,9) sałatka z sałaty zielonej ze śmietaną 130g (7), mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> gruszka 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g (1żyt,1psz), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1jęcz), sałatka z tuńczyka, got. ryżu, kukurydzy, ogórka konserwowego 120g (3,4,10),herbata czarna 220ml, roszponka 30g</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> jogurt truskawkowy 150g (7)</p>

LEGENDA: NAZWA NUMERACJI ALERGENÓW W ODDZIAŁACH (KĄCIKI ŻYWIENIOWE)

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE. PRZEPRASZAMY.

Opracował Dietetyk Działu Żywnienia, data opracowania: 22.04.2025r.

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 26.05.2025r.

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]	2183.5	Wartość energetyczna [kcal]	2210.3
Wartość energetyczna [kJ]	9168.9	Wartość energetyczna [kJ]	9284.5
Białko [g]	92.3	Białko [g]	90.4
Tłuszcz [g]	81.4	Tłuszcz [g]	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.6
Węglowodany ogółem [g]	279.91	Węglowodany ogółem [g]	291.12
Cukry [g]	60.52	Cukry [g]	58.6
Błonnik pokarmowy [g]	19.16	Błonnik pokarmowy [g]	18.37
Sól [g]	4.26	Sól [g]	4.17
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2218.5	Wartość energetyczna [kcal]	2492.8
Wartość energetyczna [kJ]	9317.5	Wartość energetyczna [kJ]	10465.1
Białko [g]	107.4	Białko [g]	113.9
Tłuszcz [g]	81.6	Tłuszcz [g]	95.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	42.4
Węglowodany ogółem [g]	272.71	Węglowodany ogółem [g]	302.81
Cukry [g]	50.32	Cukry [g]	61.2
Błonnik pokarmowy [g]	18.27	Błonnik pokarmowy [g]	18.83
Sól [g]	4.15	Sól [g]	4.69
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]	2216.8	Wartość energetyczna [kcal]	2103.7
Wartość energetyczna [kJ]	9307.1	Wartość energetyczna [kJ]	8835.7
Białko [g]	104.1	Białko [g]	73.7
Tłuszcz [g]	84.5	Tłuszcz [g]	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.1
Węglowodany ogółem [g]	268.89	Węglowodany ogółem [g]	291.24
Cukry [g]	47.31	Cukry [g]	49.13
Błonnik pokarmowy [g]	17.96	Błonnik pokarmowy [g]	20.45
Sól [g]	4.69	Sól [g]	4.53
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2158.9
		Wartość energetyczna [kJ]	9074.9
		Białko [g]	64.3
		Tłuszcz [g]	71.8
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.2
		Węglowodany ogółem [g]	324.31
		Cukry [g]	74.43
		Błonnik pokarmowy [g]	21.21
		Sól [g]	2.57

--	--

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 pszenney,
  - 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*