

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.05.2025r. (środa)

## DIETA PODSTAWOWA[1]

**Śniadanie:** kasza manna na mleku 400ml (1psz,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), polędwica sopocka wieprzowa 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa 220 ml, ogórek zielony 100g

**Obiad:** zupa ogórkowa z ryżem 400g (1psz,7,9), fasolka po bretońsku z kielbasą zwyczajną 300g (1psz,6), kompot wiśniowy 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,1 jęcz), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw gotowanych 100g (9) (marchew,seler, pietruszka, brokuł) pomidor 100g, herbata czarna 220ml

**Posilek dodatkowy:** Kefir naturalny 150ml (7)

## DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]

**Śniadanie:** masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), polędwica sopocka wieprzowa 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata Porzeczkowa 220 ml, ogórek zielony 100g

**Obiad:** zupa ogórkowa z ryżem 400g (1psz,7,9), fasolka po bretońsku z kielbasą zwyczajną 300g (1psz,6), 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,1 jęcz), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw gotowanych 100g (9) (marchew,seler, pietruszka, brokuł),pomidor 100g, herbata czarna b/c 220ml,

**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1 jęcz), polędwica drobiowa miodowa 40g (6,9), pomidor 50g, herbata czarna b/c 220ml

## DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU )/ DIETA OGRANICZENIEM LATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (WĄTROBOWA/CUKRZYCOWA) [3/6]

**Śniadanie:** masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), polędwica sopocka wieprzowa 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata Porzeczkowa 220 ml, sałata zielona 30g

**Obiad:** zupa szpinakowa z ryżem 400g (1psz,7,9), makaron z serem białym 300g (1psz,7), 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,1 jęcz), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw gotowanych 100g (9) ( marchew,seler, pietruszka,brokuł), pomidor 100g, herbata czarna b/c 220ml,

**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1 jęcz), polędwica drobiowa miodowa 40g (6,9),pomidor 50g, herbata czarna b/c 220ml

## DIETY: LATWOSTRAWNA [2], LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]

**Śniadanie:** kasza manna na mleku 400ml (1psz,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,,6), polędwica sopocka wieprzowa 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa 220 ml, sałata zielona 30g

**Obiad:** zupa szpinakowa z ryżem 400g (1psz,7,9), makaron z serem białym 300g (1psz,7), kompot wiśniowy 220 ml

**Podwieczorek:** jabłko 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,,6), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw gotowanych 100g (9) (marchew, seler, pietruszka, brokuł), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

**Posilek dodatkowy:** Kefir naturalny 150ml (7)

## DIETA BOGATOBIALKOWA [9]

**Śniadanie:** kasza manna na mleku 400ml (1psz,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,,6), polędwica sopocka wieprzowa 100g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa 220 ml, sałata zielona 30g

**Obiad:** zupa szpinakowa z ryżem 400g (1psz,7,9), makaron z serem białym 300g (1psz,7), kompot wiśniowy 220 ml

**Podwieczorek:** jabłko 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw gotowanych 150g (9) (marchew, seler, pietruszka, brokuł) pomidor 100g, herbata czarna 220ml

**Posilek dodatkowy:** Kefir naturalny 150ml (7)

## DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

**Śniadanie:** kasza manna na wodzie 400ml (1psz), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), polędwica sopocka wieprzowa 60g (6), miód naturalny 25g 1szt., herbata porzeczkowa 220 ml, sałata zielona 30g

**Obiad:** zupa szpinakowa z ryżem bez zabielenia 400g (1psz,9), makaron z jabłkiem 300g (1psz), kompot wiśniowy 220 ml

**Podwieczorek:** jabłko 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,,6), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw gotowanych 100g (9) ( marchew, seler, pietruszka, brokuł), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

**Posilek dodatkowy:** mus jabłko – banan 100g

## DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]

**Śniadanie:** kasza manna na mleku 400ml (1psz,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), serek tartare 40g 2 szt. (7), miód naturalny 50g 2 szt. herbata porzeczkowa 220 ml, ogórek zielony 100g

**Obiad:** zupa szpinakowa z ryżem 400g (1psz,7,9), fasolka po bretońsku z papryką 300g (1psz), kompot wiśniowy 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,1 jęcz), pasta z gotowanych warzyw z jajkiem 100g (3,9) (marchew, seler, pietruszka, brokuł), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

**Posilek dodatkowy:** Kefir naturalny 150ml (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 21.05.2025r.

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]	2013.1	Wartość energetyczna [kcal]	2074
Wartość energetyczna [kJ]	8461.8	Wartość energetyczna [kJ]	8691
Białko [g]	82.9	Białko [g]	79.9
Tłuszcz [g]	64.5	Tłuszcz [g]	93.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.9
Węglowodany ogółem [g]	288.38	Węglowodany ogółem [g]	235.5
Cukry [g]	46.15	Cukry [g]	41.89
Błonnik pokarmowy [g]	26.64	Błonnik pokarmowy [g]	13.96
Sól [g]	3.21	Sól [g]	3.16
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1919.8	Wartość energetyczna [kcal]	2191
Wartość energetyczna [kJ]	8073.6	Wartość energetyczna [kJ]	9179.8
Białko [g]	85.1	Białko [g]	91.9
Tłuszcz [g]	58.2	Tłuszcz [g]	100.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.5
Węglowodany ogółem [g]	276.76	Węglowodany ogółem [g]	237.52
Cukry [g]	36.17	Cukry [g]	42.75
Błonnik pokarmowy [g]	25.93	Błonnik pokarmowy [g]	14.08
Sól [g]	3.24	Sól [g]	4.08
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]	1980.7	Wartość energetyczna [kcal]	2108.7
Wartość energetyczna [kJ]	8302.8	Wartość energetyczna [kJ]	8836.6
Białko [g]	82.1	Białko [g]	65.5
Tłuszcz [g]	87	Tłuszcz [g]	94.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.7
Węglowodany ogółem [g]	223.88	Węglowodany ogółem [g]	257.49
Cukry [g]	31.91	Cukry [g]	34.33
Błonnik pokarmowy [g]	13.25	Błonnik pokarmowy [g]	15.59
Sól [g]	3.19	Sól [g]	2.94
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	1871.9
		Wartość energetyczna [kJ]	7865
		Białko [g]	67.1
		Tłuszcz [g]	61.9
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.7
		Węglowodany ogółem [g]	274.52
		Cukry [g]	44.85
		Błonnik pokarmowy [g]	26.31
		Sól [g]	2.86

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*