

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.01.2025r. (poniedziałek)

| | |
|---|--|
| <p>DIETA PODSTAWOWA[1]</p> <p>Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1jęcz,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), polędwica sopocka wieprz. 60g (6), miód naturalny 25g 1 szt., herbata jabłkowa 220 ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1psz,7,9), ziemniaki gotowane 250g, schab wieprzowy smażony 100g (1,3), kapusta po litewsku 130g (1psz), kompot wiśniowy 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),</p> <p>sałatka z ryżu, tuńczyka, ogórka konserwowego, kukurydzy 120g (3,4,10), sałata 30g, herbata czarna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: Jogurt naturalny 150g (7)</p> | <p>DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]</p> <p>Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1jęcz,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), polędwica sopocka wieprz. 60g (6), miód naturalny 25g 1 szt. herbata jabłkowa 220 ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1psz,7,9), ziemniaki gotowane 250g, schab gotowany 100g, sos jarzynowy (marchew, pietruszka, seler, brokuł, cukinia) 150g (1psz), kompot wiśniowy 220ml</p> <p>Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), sałatka z ryżu i tuńczyka i koperku 120g (4), sałata 30g, herbata czarna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: Jogurt naturalny 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), polędwica sopocka wieprz. 60g (6), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata jabłkowa 220 ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1psz,7,9), ziemniaki gotowane 250g, schab gotowany 100g, sos jarzynowy (marchew, pietruszka, seler, brokuł, cukinia) 150g (1psz), kompot wiśniowy b/c 220ml</p> <p>Podwieczorek: gruszka 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),sałatka z ryżu, tuńczyka, ogórka konserwowego, kukurydzy 120g (3,4,10), sałata 30g, herbata czarna b/c 220ml,</p> <p>II Kolacja: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1 jęcz), polędwica drobiowa 60g (6), sałata 30g, herbata czarna b/c 220ml</p> | <p>DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]</p> <p>Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1jęcz,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), polędwica sopocka wieprz.100g (6), miód naturalny 25g 1 szt., herbata jabłkowa 220 ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1psz,7,9), ziemniaki gotowane 250g, schab gotowany 200g, sos jarzynowy (marchew, pietruszka, seler, brokuł, cukinia) 150g (1psz), kompot wiśniowy 220ml</p> <p>Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), sałatka z ryżu i tuńczyka i koperku 120g (4), sałata 30g, herbata czarna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: Jogurt naturalny 150g (7)</p> |
| <p>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU)/ DIETA 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),polędwica sopocka wieprz. 60g (6), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata jabłkowa 220 ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1psz,7,9), ziemniaki gotowane 250g, schab gotowany 100g, sos jarzynowy (marchew, pietruszka, seler, brokuł, cukinia) 150g (1psz), kompot wiśniowy b/c 220ml</p> <p>Podwieczorek: gruszka 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),sałatka z ryżu i tuńczyka i koperku 120g (4), sałata 30g, herbata czarna b/c 220ml,</p> <p>II Kolacja: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1 jęcz), polędwica drobiowa 60g (6), sałata 30g, herbata czarna b/c 220ml</p> | <p>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</p> <p>Śniadanie: płatki jęczmienne na wodzie 400ml (1jęcz), margaryna roślinna 80% tł. 10g , pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), polędwica sopocka wieprz. 60g (6), miód naturalny 25g 1 szt., herbata jabłkowa 220 ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem bez zabielenia 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, schab gotowany 100g, sos jarzynowy (marchew, pietruszka, seler, brokuł, cukinia) 150g (1psz), kompot wiśniowy 220ml</p> <p>Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), sałatka z ryżu i tuńczyka i koperku 120g (4), sałata 30g, herbata czarna 220ml,</p> <p>Posilek dodatkowy: Mus wieloowocowy 100g</p> |
| | <p>DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]</p> <p>Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1jęcz,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), serek wiejski 200g 1 szt. (7), miód naturalny 25g 1 szt., herbata jabłkowa 220 ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1psz,7,9), ziemniaki gotowane 250g, ciecierzycza w sosie jarzynowy (marchew, pietruszka, seler, brokuł, cukinia) 200g (1psz), kompot wiśniowy 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), sałatka z ryżu, tuńczyka, ogórka konserwowego, kukurydzy 120g (3,4,10), sałata 30g, herbata czarna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: Jogurt naturalny 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] | 2021.8 | Wartość energetyczna [kcal] | 1914.1 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 8501.5 | Wartość energetyczna [kJ] | 8058.4 |
| Białko [g] | 83.4 | Białko [g] | 81.2 |
| Tłuszcz [g] | 64.5 | Tłuszcz [g] | 54 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 30 | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 26.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 287.27 | Węglowodany ogółem [g] | 285.12 |
| Cukry [g] | 66.7 | Cukry [g] | 62.86 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 21.21 | Błonnik pokarmowy [g] | 18.69 |
| Sól [g] | 3.13 | Sól [g] | 3.25 |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6] | | DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9] | |
| parametr | zawartość razem | parametr | zawartość razem |
| Wartość energetyczna [kcal] | 1928.7 | Wartość energetyczna [kcal] | 2106 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 8106.8 | Wartość energetyczna [kJ] | 8865.9 |
| Białko [g] | 91.1 | Białko [g] | 109.5 |
| Tłuszcz [g] | 65.2 | Tłuszcz [g] | 60.1 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 38.1 | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 28.5 |
| Węglowodany ogółem [g] | 253.01 | Węglowodany ogółem [g] | 291 |
| Cukry [g] | 44.38 | Cukry [g] | 63.11 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 17.62 | Błonnik pokarmowy [g] | 19 |
| Sól [g] | 3.8 | Sól [g] | 4.09 |
| 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] | 1887.5 | Wartość energetyczna [kcal] | 1875.3 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 7936 | Wartość energetyczna [kJ] | 7903.5 |
| Białko [g] | 87.1 | Białko [g] | 91.5 |
| Tłuszcz [g] | 62.5 | Tłuszcz [g] | 45.2 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 36.5 | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 251.76 | Węglowodany ogółem [g] | 285.85 |
| Cukry [g] | 47.4 | Cukry [g] | 47.29 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 15.56 | Błonnik pokarmowy [g] | 20.53 |
| Sól [g] | 3.91 | Sól [g] | 3.1 |
| | | DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE] | |
| | | parametr | zawartość razem |
| | | Wartość energetyczna [kcal] | 1931.7 |
| | | Wartość energetyczna [kJ] | 8125.3 |
| | | Białko [g] | 79.5 |
| | | Tłuszcz [g] | 59.3 |
| | | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 32.4 |
| | | Węglowodany ogółem [g] | 280.44 |
| | | Cukry [g] | 67.98 |
| | | Błonnik pokarmowy [g] | 20.95 |
| | | Sól [g] | 2.21 |

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