

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.01.2025r. (czwartek)

<p><b>DIETA PODSTAWOWA[1]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> kasza jaglana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pierś pieczona z indyka 60g (6), serek tartare 20g 1 szt (7), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa pomidorowa 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> mandarynka 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz), chleb graham 50g (1psz), kielbasa szynkowa ekstra (1psz) 60g, sałata 30g 3 liście, herbata poziomkowa 220ml</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> Jogurt naturalny 150 g (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 pomidorowa z ryżem 400g (1psz,7,9), ziemniaki gotowane 250g, gotowany schab wieprzowy 100g w sosie pietruszkowym 100g (1psz), fasolka szparagowa gotowana 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),, kielbasa szynkowa ekstra (1psz) 60g, sałata 30g 3 liście, herbata poziomkowa 220ml,</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> Jogurt naturalny 150 g (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 (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), 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 pomidorowa z ryżem 400g (1psz,7,9), ziemniaki gotowane 250g, gotowany schab wieprzowy 100g w sosie pietruszkowym 100g (1psz), fasolka szparagowa gotowana 130g, kompot truskawkowy b/c 220ml</p> <p><b>Podwieczorek :</b> mandarynka 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), kielbasa szynkowa ekstra (1psz) 60g, sałata 30g, herbata poziomkowa b/c 220ml</p> <p><b>II Kolacja:</b> masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1 jęcz), polędwica sopocka 40g (6), sałata 30g, herbata poziomkowa 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 pomidorowa z ryżem 400g (1psz,7,9), ziemniaki gotowane 250g, gotowany schab wieprzowy 200g w sosie pietruszkowym 100g (1psz), fasolka szparagowa gotowana 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),, kielbasa szynkowa ekstra (1psz) 100g, sałata 30g 3 liście, herbata poziomkowa 220ml,</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> Jogurt naturalny 150 g (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 (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), 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 pomidorowa z ryżem 400g (1psz,7,9), ziemniaki gotowane 250g, gotowany schab wieprzowy 100g w sosie pietruszkowym 100g (1psz), fasolka szparagowa gotowana 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 (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), kielbasa szynkowa ekstra (1psz) 60g, sałata 30g, herbata poziomkowa b/c 220ml</p> <p><b>II Kolacja:</b> masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1 jęcz)polędwica sopocka 40g (6), sałata 30g, herbata poziomkowa 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 pomidorowa z ryżem bez zabielenia 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, gotowany schab wieprzowy 100g w sosie pietruszkowym 100g (1psz), fasolka szparagowa gotowana 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),, kielbasa szynkowa ekstra (1psz) 60g, sałata 30g 3 liście, herbata czarna 220ml,</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> Mus owocowy 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 (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), serek wiejski 200g (7), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa pomidorowa z ryżem 400g (1psz,7,9), ziemniaki gotowane 250g, kotlet z kaszy jaglanej 100g (1,3), sos pietruszkowy 100g (1psz) buraczki zasmażane 130g (1psz,7), kompot truskawkowy 220ml</p> <p><b>Podwieczorek :</b> mandarynka 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), kielbasa szynkowa ekstra (1psz) 60g, sałata 30g 3 liście, herbata poziomkowa 220ml</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> Jogurt naturalny 150 g (7)</p>

LEGENDA: NAZWA NUMERACJI ALERGENÓW W ODDZIAŁACH (KĄCIKI ŻYWIENIOWE)

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE. PRZEPRASZAMY.

Opracował Dietetyk Działu Żywnienia, data opracowania: 08.01.2025r.

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]	2208.3	Wartość energetyczna [kcal]	2202.1
Wartość energetyczna [kJ]	9268.7	Wartość energetyczna [kJ]	9241.9
Białko [g]	85.3	Białko [g]	85.2
Tłuszcz [g]	87.5	Tłuszcz [g]	87.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.2
Węglowodany ogółem [g]	277.05	Węglowodany ogółem [g]	275.12
Cukry [g]	60.08	Cukry [g]	57.43
Błonnik pokarmowy [g]	14.65	Błonnik pokarmowy [g]	14.96
Sól [g]	3.49	Sól [g]	2.58
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2228.6	Wartość energetyczna [kcal]	2388.1
Wartość energetyczna [kJ]	9353.5	Wartość energetyczna [kJ]	10021.7
Białko [g]	85.4	Białko [g]	111.3
Tłuszcz [g]	87.9	Tłuszcz [g]	96.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	43.4
Węglowodany ogółem [g]	282.03	Węglowodany ogółem [g]	276.88
Cukry [g]	49.48	Cukry [g]	57.59
Błonnik pokarmowy [g]	16.24	Błonnik pokarmowy [g]	15.13
Sól [g]	3.34	Sól [g]	2.79
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]	2184.6	Wartość energetyczna [kcal]	2116
Wartość energetyczna [kJ]	9166	Wartość energetyczna [kJ]	8884.5
Białko [g]	84.3	Białko [g]	83.6
Tłuszcz [g]	89	Tłuszcz [g]	81.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.4
Węglowodany ogółem [g]	268.57	Węglowodany ogółem [g]	269.61
Cukry [g]	37.16	Cukry [g]	48.8
Błonnik pokarmowy [g]	14.36	Błonnik pokarmowy [g]	13.98
Sól [g]	3.23	Sól [g]	2.36
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2475.3
		Wartość energetyczna [kJ]	10385.5
		Białko [g]	91.7
		Tłuszcz [g]	99.9
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.8
		Węglowodany ogółem [g]	311.97
		Cukry [g]	60.55
		Błonnik pokarmowy [g]	19.57
		Sól [g]	3.31

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 Żywnienia