

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.01.2025r. (czwartek)

<p>DIETA PODSTAWOWA[1]</p> <p>Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1psz,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), kielbasa żywiecka wieprz. 60g (6), serek fromage 1/2 szt. 40g (7), herbata czarna 220 ml, rzodkiewka 100g</p> <p>Obiad: zupa kapuśniak z ziemniakami 400ml (9), risotto mięsno (wieprzowe) – warzywne (marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior) 300g (1psz,9), sos pomidorowy 100g (1psz), kompot porzeczkowy 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), gotowana parówka drobiowa 100g (6), musztarda 20g (10), pomidor 100g, herbata truskawkowa 220ml,</p> <p>Posilek dodatkowy: kefir 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 (1psz,7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), kielbasa żywiecka wieprz. 60g (6), serek deliser 17g (7), herbata czarna 220 ml, sałata masłowa 30 g</p> <p>Obiad: zupa ziemniaczanka 400g (1psz,7,9), risotto mięsno (wieprzowe) – warzywne (marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior) 300g (1psz,9), sos pomidorowy 100g (1psz), kompot porzeczkowy 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), gotowana parówka drobiowa 100g (6), ketchup 20g, pomidor 100g, herbata truskawkowa 220ml,</p> <p>Posilek dodatkowy: kefir 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), kielbasa żywiecka wieprz. 60g (6), serek deliser 17g (7), herbata czarna b/c 220 ml, rzodkiewka 100g</p> <p>Obiad: zupa kapuśniak z ziemniakami 400ml (9), risotto (ryż pełnoziarnisty) mięsno (wieprzowe) – warzywne (marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior) 300g (1psz,9), sos pomidorowy 100g (1psz), kompot porzeczkowy b/c 220ml,</p> <p>Podwieczorek: Jabłko 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1psz), chleb graham 50g (1psz), gotowana parówka drobiowa 100g (6), musztarda 20g (10), pomidor 100g, herbata truskawkowa 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), serek tartare ziołowy 20g (7), pomidor 50g, herbata truskawkowa b/c 220ml</p>	<p>DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]</p> <p>Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1psz,7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), kielbasa żywiecka wieprz. 100g (6), serek deliser 17g (7), herbata czarna 220 ml, sałata masłowa 30 g</p> <p>Obiad: zupa ziemniaczanka 400g (1psz,7,9), risotto mięsno (wieprzowe) – warzywne (marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior) 300g (1psz,9), sos pomidorowy 100g (1psz), kompot porzeczkowy 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), gotowana parówka drobiowa 100g (6), ketchup 20g, pomidor 100g, herbata truskawkowa 220ml,</p> <p>Posilek dodatkowy: kefir 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), kielbasa żywiecka wieprz. 60g (6), serek deliser 17g (7), herbata czarna b/c 220 ml, sałata masłowa 30 g</p> <p>Obiad: zupa ziemniaczanka 400g (1psz,7,9), risotto mięsno (wieprzowe) – warzywne (marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior) 300g (1psz,9), sos pomidorowy 100g (1psz), kompot porzeczkowy b/c 220ml</p> <p>Podwieczorek: Jabłko 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),gotowana parówka drobiowa 100g (6), ketchup 20g, pomidor 100g, herbata truskawkowa b/c 220ml,</p> <p>II Kolacja: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), serek tartare ziołowy 20g (7), pomidor 50g, herbata truskawkowa b/c 220ml</p>	<p>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</p> <p>Śniadanie: płatki jęczmienne na wodzie 400ml (1psz), margaryna roślinna 80% tł., pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), kielbasa żywiecka wieprz. 80g (6), miód naturalny 25g 1 szt., herbata czarna 220 ml, sałata 30 g</p> <p>Obiad: zupa ziemniaczanka 400g (1psz,7,9), risotto mięsno (wieprzowe) – warzywne (marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior) 300g (1psz,9), sos pomidorowy 100g (1psz), kompot porzeczkowy 220ml,</p> <p>Podwieczorek: Banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: margaryna roślinna 80% tł., pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6),gotowana parówka drobiowa 100g (6), ketchup 20g, pomidor 100g, herbata truskawkowa 220ml,</p> <p>Posilek dodatkowy: soczek pomarańczowy 200ml</p>
	<p>DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]</p> <p>Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1psz,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), serek wiejski 1 szt. 80g (7), miód naturalny 25g 1 szt., herbata czarna 220 ml, rzodkiewka 100g</p> <p>Obiad: zupa kapuśniak z ziemniakami 400ml (9), <u>risotto warzywne z groszkiem zielonym</u> (marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior) 300g (1psz,9), sos pomidorowy 100g (1psz), kompot porzeczkowy 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), ser żółty 60 g (7), pomidor 100g, herbata truskawkowa 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]	2171.4	Wartość energetyczna [kcal]	2162.9
Wartość energetyczna [kJ]	9107.3	Wartość energetyczna [kJ]	9071.3
Białko [g]	78.8	Białko [g]	78.5
Tłuszcz [g]	90	Tłuszcz [g]	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.1
Węglowodany ogółem [g]	270.04	Węglowodany ogółem [g]	268.21
Cukry [g]	66.82	Cukry [g]	65.74
Błonnik pokarmowy [g]	17.46	Błonnik pokarmowy [g]	17.38
Sól [g]	4.46	Sól [g]	4.46
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2268.1	Wartość energetyczna [kcal]	2324.5
Wartość energetyczna [kJ]	9499.2	Wartość energetyczna [kJ]	9744.3
Białko [g]	90.6	Białko [g]	94.3
Tłuszcz [g]	105.2	Tłuszcz [g]	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	44.7
Węglowodany ogółem [g]	248.22	Węglowodany ogółem [g]	268.21
Cukry [g]	41.18	Cukry [g]	65.74
Błonnik pokarmowy [g]	17.29	Błonnik pokarmowy [g]	17.38
Sól [g]	5.79	Sól [g]	6.32
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]	2260.5	Wartość energetyczna [kcal]	2094.2
Wartość energetyczna [kJ]	9466.8	Wartość energetyczna [kJ]	8788
Białko [g]	90.3	Białko [g]	73.1
Tłuszcz [g]	105.2	Tłuszcz [g]	83.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.3
Węglowodany ogółem [g]	246.85	Węglowodany ogółem [g]	271.61
Cukry [g]	40.82	Cukry [g]	65.37
Błonnik pokarmowy [g]	17.67	Błonnik pokarmowy [g]	17.03
Sól [g]	5.8	Sól [g]	4.22
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2458.1
		Wartość energetyczna [kJ]	10343.3
		Białko [g]	83.5
		Tłuszcz [g]	73.5
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.3
		Węglowodany ogółem [g]	377.11
		Cukry [g]	82.23
		Błonnik pokarmowy [g]	23.38
		Sól [g]	4.28

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