

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.01.2025r. (piątek)

<p>DIETA PODSTAWOWA[1]</p> <p>Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400 ml (1jęcz,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żył), chleb graham 50g (1psz,1żył,1 jęcz), ser żółty salami 60g (7), dżem truskawkowy 20g 1 szt., kakao na mleku 220ml (7) , pomidor 100g</p> <p>Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (1psz,7,9), ziemniaki got. 250g, ryba dorsz got. 100g (4), sos pietruszkowy 100g (1psz), surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy, ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 130g, kompot porzeczkowy 220ml</p> <p>Podwieczorek: Banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żył), chleb graham 50g (1psz,1żył,1 jęcz),</p> <p>pasta z twarogu z rzodkiewką tartą 100 g (7), herbata czarna 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki</p> <p>Posilek dodatkowy: jogurt owocowy b/c 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 400 ml (1jęcz,7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żył,6),, serek wiejski 200g 1szt. (7), dżem truskawkowy 20g 1 szt., kawa zbożowa na mleku 220 ml (1psz,1żył,7), pomidor 100g</p> <p>Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (1psz,7,9), ziemniaki got. 250g, ryba dorsz got. 100g (4), sos pietruszkowy 100g (1psz), szpinak got. 130g (7), kompot porzeczkowy 220ml</p> <p>Podwieczorek: Banana 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g (1psz,1żył,6), pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (7), herbata czarna 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki</p> <p>Posilek dodatkowy: jogurt owocowy b/c 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,1żył), chleb graham 50g (1psz,1żył,1 jęcz), serek wiejski 200g 1szt. (7), kawa zbożowa na mleku b/c 220 ml (1psz,1żył,7), pomidor 100g</p> <p>Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (1psz,7,9), ziemniaki got.250g, ryba dorsz got. 100g (4), sos pietruszkowy 100g (1psz), surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy, ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 130g, kompot porzeczkowy b/c 220ml</p> <p>Podwieczorek: Jabłko 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żył), chleb graham 50g (1psz,1żył,1 jęcz), pasta z twarogu z rzodkiewką tartą 100 g (7), herbata czarna b/c 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki</p> <p>II Kolacja: pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żył), chleb graham 25g (1psz,1żył,1 jęcz), serek deliser 34g (7), sałata 30g, herbata czarna b/c 220ml</p>	<p>DIETA BOGATOBIALKOWA [9]</p> <p>Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400 ml (1jęcz,7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żył,6),, serek wiejski 200g 1szt. (7), dżem truskawkowy 20g 1 szt., kawa zbożowa na mleku 220 ml (1psz,1żył,7) , pomidor 100g</p> <p>Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (1psz,7,9), ziemniaki got. 250g,ryba dorsz got. 200g (4), sos pietruszkowy 100g (1psz), szpinak got. 130g (7), kompot porzeczkowy 220ml</p> <p>Podwieczorek: Banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g (1psz,1żył,6), pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (7), herbata czarna 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki</p> <p>Posilek dodatkowy: jogurt owocowy b/c 150g (7)</p>
<p>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU /DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (WĄTROBOWA/CUKRZYCOWA) [3/6]</p> <p>Śniadanie: masło tł.82%15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żył), chleb graham 50g (1psz,1żył,1 jęcz), serek wiejski 200g 1szt. (7), kawa zbożowa na mleku b/c 220 ml (1psz,1żył,7), pomidor 100g</p> <p>Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (1psz,7,9), ziemniaki got.250g, ryba dorsz got. 100g (4), sos pietruszkowy 100g (1psz), szpinak got. 130g (7), kompot porzeczkowy b/c 220ml</p> <p>Podwieczorek: Mus owocowy 100g</p> <p>Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g(1psz,1żył), chleb graham 50g (1psz,1żył,1 jęcz), pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (7), herbata czarna b/c 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki</p> <p>II Kolacja: masło 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żył), chleb graham 25g (1psz,1żył,1 jęcz),), serek deliser 34g (7), sałata 30g, herbata czarna b/c 220ml</p>	<p>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</p> <p>Śniadanie: płatki jęczmienne na wodzie 400g (1jęcz), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żył,6),, pasztet drobiowy 80g (1psz,6,7,9), dżem truskawkowy 25g 1 szt. kawa zbożowa na wodzie 220ml (1psz,1żył), pomidor 100g</p> <p>Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem bez zbaielania 400 ml (1,9), ziemniaki got. 250g, ryba dorsz got. 100g (4), sos pietruszkowy 100g (1psz), szpinak got. 130g , kompot porzeczkowy 220ml</p> <p>Podwieczorek: Banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne 100g (1psz,1żył,6), pasta z jajek i pietruszki 100g (3), sałata zielona 30 g 3 listki, herbata czarna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: soczek multiwitamina 200ml</p>
<p>DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]</p> <p>Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400 ml (1jęcz,7), masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żył), chleb graham 50g (1psz,1żył,1 jęcz), ser żółty salami 60g (7), dżem truskawkowy 20g 1 szt., kawa zbożowa na mleku 220ml (1psz,1żył,7), pomidor 100g</p> <p>Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (1psz,7,9), ziemniaki got. 250g, ryba dorsz got. 100g (4), sos pietruszkowy 100g (1psz), surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy, ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 130g, kompot porzeczkowy 220ml</p> <p>Podwieczorek: Banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żył), chleb graham 50g (1psz,1żył,1 jęcz), pasta z twarogu z rzodkiewką tartą 100 g (7), herbata czarna 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki</p> <p>Posilek dodatkowy: jogurt owocowy b/c 150g (7)</p>	

LEGENDA: NAZWA NUMERACJI W ODDZIAŁACH (KĄCIKI ŻYWIENIOWE)

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE. PRZEPRASZAMY.

Opracował Dietetyk Działu Żywienia, data opracowania: 09.01.2025r.

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 24.01.2025r.

DIETA PODSTAWOWA[1]		DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBPOBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO [4] (WRZODOWA), ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU [3] (WĄTROBOWA)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2495.6	Wartość energetyczna [kcal]	2112.7
Wartość energetyczna [kJ]	10481.7	Wartość energetyczna [kJ]	8882.6
Białko [g]	104.2	Białko [g]	78.9
Tłuszcz [g]	89.7	Tłuszcz [g]	68.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	50.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.2
Węglowodany ogółem [g]	330.21	Węglowodany ogółem [g]	306.01
Cukry [g]	64.46	Cukry [g]	89.74
Błonnik pokarmowy [g]	25.09	Błonnik pokarmowy [g]	21.94
Sól [g]	3.96	Sól [g]	2.67
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (wysokobiałkowa)[9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1823.8	Wartość energetyczna [kcal]	2534.2
Wartość energetyczna [kJ]	7666	Wartość energetyczna [kJ]	10646
Białko [g]	78.1	Białko [g]	100.8
Tłuszcz [g]	62.5	Tłuszcz [g]	90.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	46.3
Węglowodany ogółem [g]	243.84	Węglowodany ogółem [g]	340.85
Cukry [g]	52.46	Cukry [g]	95.14
Błonnik pokarmowy [g]	13.85	Błonnik pokarmowy [g]	22.82
Sól [g]	3.48	Sól [g]	2.99
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]	2107.6	Wartość energetyczna [kcal]	2052.4
Wartość energetyczna [kJ]	8843.5	Wartość energetyczna [kJ]	8619.8
Białko [g]	82.7	Białko [g]	59.2
Tłuszcz [g]	84.5	Tłuszcz [g]	73.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.3
Węglowodany ogółem [g]	262.62	Węglowodany ogółem [g]	299.62
Cukry [g]	42.48	Cukry [g]	78.02
Błonnik pokarmowy [g]	17.1	Błonnik pokarmowy [g]	22.34
Sól [g]	3.59	Sól [g]	2.95
		DIETA WEGETARIANSKA [1/WE]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2495.6	Wartość energetyczna [kcal]	2495.6
Wartość energetyczna [kJ]	10481.7	Wartość energetyczna [kJ]	10481.7
Białko [g]	104.2	Białko [g]	104.2
Tłuszcz [g]	89.7	Tłuszcz [g]	89.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	50.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	50.4
Węglowodany ogółem [g]	330.21	Węglowodany ogółem [g]	330.21
Cukry [g]	64.46	Cukry [g]	64.46
Błonnik pokarmowy [g]	25.09	Błonnik pokarmowy [g]	25.09
Sól [g]	3.96	Sól [g]	3.96

--	--

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