

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.01.2025r. (czwartek)

<p>DIETA PODSTAWOWA[1]</p> <p>Śniadanie: makaron na mleku 400 ml (1psz.,3,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), szynka konserwowa 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata brzoskwiniowa 220ml, roszponka 30g</p> <p>Obiad: Barszcz ukraiński z fasolą Jaś i ziemniakami 400 ml (1psz,7,9), ryż z jabłkiem duszonym 300g, kompot z aronii 220ml</p> <p>Podwieczorek: mandarynka 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz),pasta z mięsa wieprzowego i warzyw(marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (9), herbata czarna 220ml, pomidor 100g</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: makaron na mleku 400 ml (1psz.,3,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz, 1żyt,6), szynka konserwowa 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata brzoskwiniowa 220ml, roszponka 30g</p> <p>Obiad: Barszcz czerwony ziemniakami 400 ml (1psz,7,9), ryż z jabłkiem duszony 300g, kompot z aronii 220ml</p> <p>Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1psz,1żyt,6), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (9), pomidor 100g, herbata czarna 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(1), chleb graham 50g (1), szynka konserwowa 60g(6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata brzoskwiniowa b/c 220 ml, roszponka 30g</p> <p>Obiad: Barszcz ukraiński z fasolą Jaś i ziemniakami 400 ml (1psz,7,9), ryż pełnoziarnisty z jabłkiem duszonym 300g, kompot z aronii b/c 220ml</p> <p>Podwieczorek: mandarynka 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz)pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (9), pomidor 100g, 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), twaróg półtłusty z rzodkiewką 50g (7), pomidor 50g, herbata czarna b/c 220ml</p>	<p>DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]</p> <p>Śniadanie: makaron na mleku 400 ml (1psz.,3,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz, 1żyt,6), szynka konserwowa 100g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7) , herbata brzoskwiniowa 220ml, roszponka 30g</p> <p>Obiad: Barszcz czerwony ziemniakami 400 ml (1psz,7,9), ryż z jabłkiem duszony 300g, jogurt naturalny 150g, kompot z aronii 220ml</p> <p>Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1psz, 1żyt,6), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 200g (9), pomidor 100g, herbata czarna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: kefir naturalny 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 (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz),szynka konserwowa 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata brzoskwiniowa b/c 220ml, roszponka 30g</p> <p>Obiad: Barszcz czerwony ziemniakami 400 ml (1psz,7,9), ryż z jabłkiem duszony 300g, kompot z aronii b/c 220ml</p> <p>Podwieczorek: mus owocowy 100g 1 szt.</p> <p>Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz) pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (9), pomidor 100g, 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), twaróg półtłusty 50g (7), pomidor 50g,herbata czarna b/c 220ml</p>	<p>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</p> <p>Śniadanie: makaron na wodzie 400g (1), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz, 1żyt,6), szynka konserwowa 80g (6), dżem truskawkowy 25g 1 szt. herbata brzoskwiniowa 220ml, roszponka 30g</p> <p>Obiad: Barszcz czerwony ziemniakami bez zabelania 400 ml (1psz,7,9), ryż z jabłkiem duszony 300g, kompot z aronii 220ml</p> <p>Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne 100g(1psz, 1żyt,6), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (9), pomidor 100g, herbata czarna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: soczek wieloowocowy 200ml</p>
	<p>DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]</p> <p>Śniadanie: makaron na mleku 400 ml (1,7), masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), serek tartare 2 szt. 40g (7), dżem truskawkowy 50g 2 szt., herbata brzoskwiniowa 220ml, roszponka 30g</p> <p>Obiad: Barszcz ukraiński z fasolą Jaś i ziemniakami 400 ml (1psz,7,9), ryż z jabłkiem duszony 300g, kompot z aronii 220ml</p> <p>Podwieczorek: mandarynka 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), pasta z tuńczykiem i warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (4,9), pomidor 100g, herbata czarna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150g (7)</p>

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 09.01.2025r.

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]	2292.4	Wartość energetyczna [kcal]	2273.7
Wartość energetyczna [kJ]	9654	Wartość energetyczna [kJ]	9574.4
Białko [g]	72	Białko [g]	69.4
Tłuszcz [g]	62.8	Tłuszcz [g]	63.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.9
Węglowodany ogółem [g]	370.06	Węglowodany ogółem [g]	367
Cukry [g]	122.13	Cukry [g]	113.47
Błonnik pokarmowy [g]	20.87	Błonnik pokarmowy [g]	20.24
Sól [g]	3.44	Sól [g]	3.5
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (wysokobiałkowa)[9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2010.1	Wartość energetyczna [kcal]	2444.4
Wartość energetyczna [kJ]	8247	Wartość energetyczna [kJ]	10286.4
Białko [g]	60.5	Białko [g]	96
Tłuszcz [g]	54.2	Tłuszcz [g]	73.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.7
Węglowodany ogółem [g]	308.14	Węglowodany ogółem [g]	359.06
Cukry [g]	80.16	Cukry [g]	119.3
Błonnik pokarmowy [g]	16.48	Błonnik pokarmowy [g]	20.3
Sól [g]	3.39	Sól [g]	5.47
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]	2013.5	Wartość energetyczna [kcal]	2077.9
Wartość energetyczna [kJ]	8474.9	Wartość energetyczna [kJ]	8756.9
Białko [g]	68.4	Białko [g]	56.3
Tłuszcz [g]	59.1	Tłuszcz [g]	52.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25
Węglowodany ogółem [g]	310.63	Węglowodany ogółem [g]	352.01
Cukry [g]	77.65	Cukry [g]	124.33
Błonnik pokarmowy [g]	17.43	Błonnik pokarmowy [g]	15.97
Sól [g]	4.26	Sól [g]	3.04
		DIETA WEGETARIANSKA [1/WE]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]		Wartość energetyczna [kcal]	2171.8
Wartość energetyczna [kJ]		Wartość energetyczna [kJ]	9142.7
Białko [g]		Białko [g]	55
Tłuszcz [g]		Tłuszcz [g]	62.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.4
Węglowodany ogółem [g]		Węglowodany ogółem [g]	357.4
Cukry [g]		Cukry [g]	128.06
Błonnik pokarmowy [g]		Błonnik pokarmowy [g]	19.45
Sól [g]		Sól [g]	1.94

--	--

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 pszenny,
 - 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