

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.01.2025r. (piątek)

<p>DIETA PODSTAWOWA[1]</p> <p>Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1ow,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), ser żółty 60g (7), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt.,herbata leśna 220 ml, papryka 100g</p> <p>Obiad: zupa ogórkowa z ryżem 400g (1psz,7,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz smażona 100g (1psz,4), surówka z marchewki z chrzanem 130g (12), kompot porzeczkowy 220ml,</p> <p>Podwieczorek: Banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), jajko gotowane 50g (3), serek deliser 17g (7), sałata 30g, herbata czarna 220ml</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 owsiane na mleku 400ml (1ow,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), serek wiejski 200g 1 op. (7), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata leśna 220 ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa ryżowa 400g (9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet gotowany z dorsz 100g (1psz,3,4), w sosie pomidorowym 100g (1psz), surówka z marchewki z selerem sparzona i olejem rzepakowym 130g (9), 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) jajko gotowane 50g (3),serek deliser 17g (7), sałata 30g, herbata czarna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: jogurt jagodowy 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,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), serek wiejski 200g 1 op. (7), herbata leśna b/c 220 ml, papryka 100g</p> <p>Obiad: zupa ogórkowa z ryżem 400g (1psz,7,9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet gotowany z dorsza 100g (1psz,3,4), w sosie pomidorowym 100g (1psz), surówka z marchewki z chrzanem 130g, kompot porzeczkowy b/c 220ml,</p> <p>Podwieczorek: Mus mango 100g</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), jajko gotowane 50g (3), serek deliser 17g (7), sałata 30g, herbata czarna b/c 220ml,</p> <p>II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1 jęcz), serek tartare 20g 1 szt. (7), sałata 30g, herbata czarna b/c 220ml</p>	<p>DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]</p> <p>Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1ow,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), serek wiejski 200g 1 op. (7), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata leśna 220 ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa ryżowa 400g (9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet gotowany z dorsz 200g (1psz,3,4), w sosie pomidorowym 100g (1psz), surówka z marchewki z selerem sparzona i olejem rzepakowym 130g (9), 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), jajko gotowane 50g (3), serek deliser 17g (7), sałata 30g, herbata czarna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: jogurt jagodowy b/c 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), serek wiejski 200g 1 op. (7), herbata leśna b/c 220 ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa ryżowa 400g (9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet gotowany z dorsz 100g (1psz,3,4), w sosie pomidorowym 100g (1psz), surówka z marchewki z selerem sparzona i olejem rzepakowym 130g (9), kompot porzeczkowy b/c 220ml</p> <p>Podwieczorek: Mus mango 100g</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), jajko gotowane 50g (3), serek deliser 17g (7), sałata 30g, herbata czarna b/c 220ml,</p> <p>II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1 jęcz)serek tartare 20g 1 szt. (7), sałata 30g, herbata czarna b/c 220ml</p>	<p>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</p> <p>Śniadanie: płatki owsiane na wodzie 400ml (1ow), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), pasztet drobiowy 60g (6), dżem brzoskwiniowy 25g 1szt., herbata leśna 220 ml,pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa ryżowa 400g (9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet gotowany z dorsz 100g (1psz,3,4), w sosie pomidorowym 100g (1psz), surówka z marchewki z selerem sparzona i olejem rzepakowym 130g (9), kompot porzeczkowy 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), jajko gotowane 50g (3), sałata 30g, herbata czarna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: soczek pomarańczowy 200ml</p>
	<p>DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]</p> <p>Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1ow,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), ser żółty 60g (7), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata leśna 220 ml, papryka 100g</p> <p>Obiad: zupa ogórkowa z ryżem 400g (1psz,7,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz smażona 100g (1psz,4),surówka z marchewki z chrzanem 130g (12), 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), jajko gotowane 50g (3), serek deliser 17g (7), sałata 30g, herbata czarna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: jogurt jagodowy b/c 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]	2251.4	Wartość energetyczna [kcal]	2100.1
Wartość energetyczna [kJ]	9447	Wartość energetyczna [kJ]	8822.7
Białko [g]	77	Białko [g]	79.8
Tłuszcz [g]	85.7	Tłuszcz [g]	72.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.4
Węglowodany ogółem [g]	307.12	Węglowodany ogółem [g]	292.98
Cukry [g]	80.71	Cukry [g]	80.98
Błonnik pokarmowy [g]	28.73	Błonnik pokarmowy [g]	23.26
Sól [g]	3.76	Sól [g]	2.32
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2022.2	Wartość energetyczna [kcal]	2253.8
Wartość energetyczna [kJ]	8492.5	Wartość energetyczna [kJ]	9467.1
Białko [g]	76.9	Białko [g]	92.5
Tłuszcz [g]	72.1	Tłuszcz [g]	79.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.8
Węglowodany ogółem [g]	278.14	Węglowodany ogółem [g]	302.75
Cukry [g]	40.32	Cukry [g]	80.98
Błonnik pokarmowy [g]	23.71	Błonnik pokarmowy [g]	23.34
Sól [g]	3.5	Sól [g]	2.49
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]	1903.5	Wartość energetyczna [kcal]	1924.2
Wartość energetyczna [kJ]	7992.2	Wartość energetyczna [kJ]	8092.4
Białko [g]	72.8	Białko [g]	60.4
Tłuszcz [g]	71.5	Tłuszcz [g]	60.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.1
Węglowodany ogółem [g]	250.73	Węglowodany ogółem [g]	293.48
Cukry [g]	39.08	Cukry [g]	78.31
Błonnik pokarmowy [g]	17.24	Błonnik pokarmowy [g]	19.22
Sól [g]	2.59	Sól [g]	2.13
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2251.4
		Wartość energetyczna [kJ]	9447
		Białko [g]	77
		Tłuszcz [g]	85.7
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.3
		Węglowodany ogółem [g]	307.12
		Cukry [g]	80.71
		Błonnik pokarmowy [g]	28.73
		Sól [g]	3.76

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