

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.01.2025r. (wtorek)

<p><b>DIETA PODSTAWOWA[1]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> zacierka na mleku 400 ml (1psz,3,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), szynka konserwowa wieprzowa 60g (6), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), herbata malinowa 220ml, papryka 100g</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (1psz,7,9), ryż z musem jabłkowym 300g (1psz,5,6,7,8,9), kompot porzeczkowy 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), pasta sera białego ze rzodkiewką 100g (7), pomidor 100g, herbata czarna 220ml</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> Jogurt owocowy 150g (7)</p>	<p><b>DIETY: LATWOSTRAWNA [2], LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> zacierka na mleku 400 ml (1psz,3,7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka konserwowa wieprzowa 60g (6), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), herbata malinowa 220 ml, sałata 30g</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (1psz,7,9), ryż z musem jabłkowym 300g (1psz,5,6,7,8,9), kompot porzeczkowy 220 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> mus owocowy 1 szt. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g (1psz,1żyt,6), pasta sera białego z pietruszką 100g (7), pomidor 100g, herbata czarna 220ml</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> Jogurt owocowy 150g (7)</p>
<p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRYZYWAJALNYCH 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),szynka konserwowa wieprzowa 60g (6), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), herbata malinowa b/c 220ml, papryka 100g</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (1psz,7,9), ryż pełnoziarnisty z musem jabłkowym b/c 300g (1psz,5,6,7,8,9), kompot porzeczkowy b/c 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g, graham 50g(1), pasta sera białego ze rzodkiewką 100g (7), pomidor 100g, herbata czarna b/c 220ml</p> <p><b>II Kolacja:</b> masło 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g, chleb graham 25g (1), polędwica miodowa 40g (6), pomidor 50g, herbata czarna b/c 220ml</p>	<p><b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> zacierka na mleku 400 ml (1psz,3,7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka konserwowa wieprzowa 100g (6), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), herbata malinowa 220 ml, sałata 30g</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (1psz,7,9), ryż z musem jabłkowym 300g (1psz,5,6,7,8,9), kompot porzeczkowy 220 ml, serek wiejski 200g (7)</p> <p><b>Podwieczorek:</b> mus owocowy 1 szt. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g (1psz,1żyt,6), pasta sera białego z pietruszką 100g (7), pomidor 100g, herbata czarna 220ml</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> Jogurt owocowy 150g (7)</p>
<p><b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU /DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRYZYWAJALNYCH 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),szynka konserwowa wieprzowa 60g (6), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), herbata malinowa b/c 220ml, sałata 30g</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (1psz,7,9), ryż z musem jabłkowym b/c 300g (1psz,5,6,7,8,9), kompot porzeczkowy b/c 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> mus owocowy 1 szt. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 15g% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g, graham 50g(1), pasta sera białego z pietruszką 100g (3,7), pomidor 100g, herbata czarna b/c 220ml</p> <p><b>II Kolacja:</b> masło 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g, chleb graham 25g (1), polędwica miodowa 40g (6), pomidor 50g, herbata czarna b/c 220ml</p>	<p><b>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> zacierka na wodzie 400g (1,3), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka konserwowa wieprzowa 80g (6), herbata malinowa 220 ml, sałata 30g</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z ziemniakami bez zabielenia 400 ml (1,9), ryż z musem jabłkowym 300g (1psz,5,6,7,8,9), kompot porzeczkowy 220 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> mus owocowy 1 szt. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne 100g(1,6), <u>pasta z jajek i pietruszki</u> 100g (3), pomidor 100g, herbata czarna 220ml</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> soczek wieloowocowy 200ml</p>
	<p><b>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> zacierka na mleku 400 ml (1psz,3,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), twaróg półtłusty 70g (7), herbata malinowa 220ml, papryka 100g</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (1psz,7,9), ryż z musem jabłkowym 300g (1psz,5,6,7,8,9), kompot porzeczkowy 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), pasta sera białego ze rzodkiewką 100g (7), pomidor 100g, herbata czarna 220ml</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> Jogurt owocowy 150g (7)</p>

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 14.01.2025r.

DIETA PODSTAWOWA[1]		DIETY: LATWOSTRAWNA [2], LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBPOBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO [4] (WRZODOWA), LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU [3] (WĄTROBOWA)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2107.4	Wartość energetyczna [kcal]	2135.6
Wartość energetyczna [kJ]	8857.9	Wartość energetyczna [kJ]	8972.6
Białko [g]	58	Białko [g]	58
Tłuszcz [g]	70.5	Tłuszcz [g]	74.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.9
Węglowodany ogółem [g]	320.59	Węglowodany ogółem [g]	317.64
Cukry [g]	95.07	Cukry [g]	92.39
Błonnik pokarmowy [g]	21.27	Błonnik pokarmowy [g]	20.51
Sól [g]	3.07	Sól [g]	3.25
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (wysokobiałkowa)[9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2050.3	Wartość energetyczna [kcal]	2484.3
Wartość energetyczna [kJ]	8610.7	Wartość energetyczna [kJ]	10424.9
Białko [g]	60.2	Białko [g]	87
Tłuszcz [g]	74.9	Tłuszcz [g]	98.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.6
Węglowodany ogółem [g]	293.02	Węglowodany ogółem [g]	322.23
Cukry [g]	70.57	Cukry [g]	92.57
Błonnik pokarmowy [g]	18.82	Błonnik pokarmowy [g]	20.51
Sól [g]	3.51	Sól [g]	4.23
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]	2022.7	Wartość energetyczna [kcal]	2141
Wartość energetyczna [kJ]	8492.5	Wartość energetyczna [kJ]	9019.6
Białko [g]	62.4	Białko [g]	61.9
Tłuszcz [g]	76.6	Tłuszcz [g]	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.9
Węglowodany ogółem [g]	279.15	Węglowodany ogółem [g]	353.12
Cukry [g]	61.44	Cukry [g]	73.66
Błonnik pokarmowy [g]	16.58	Błonnik pokarmowy [g]	16.6
Sól [g]	3.5	Sól [g]	3.02
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2043.4
		Wartość energetyczna [kJ]	8588
		Białko [g]	52.8
		Tłuszcz [g]	69
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.9
		Węglowodany ogółem [g]	313.05
		Cukry [g]	84.22
		Błonnik pokarmowy [g]	20.74
		Sól [g]	3.04

--	--

*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*