

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.01.2025r. (piątek)

<p>DIETA PODSTAWOWA[1]</p> <p>Śniadanie: kasza manna na mleku 400ml (1,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), serek wiejski 200g 1 op. (7), dżem brzo-skwiniowy 25g 1 szt., herbata malinowa 220 ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa pieczarkowa z makaronem 400g (1psz,7,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz sma-żona 100g (1psz,3,4), surówka z ogórka kiszzonego z olej. rzep. 130g, kompot z aronii 220ml</p> <p>Podwieczorek: Gruszka 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), pasta z jajka i zielonego groszku 100g (3,10), roszponka 30g, herbata czarna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: jogurt owocowy 150g (7)</p> <p>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]</p> <p>Śniadanie: masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), serek wiejski 200g 1 op. (7), serek tartare ziołowy 20g 1 szt.(7), herbata malino-wa b/c 220 ml, pomidor 100</p> <p>Obiad: zupa pieczarkowa z makaronem 400g (1psz,7,9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet gotowa-ny z dorsz 100g (1psz,3,4), w sosie koperkowym 100g (1psz), surówka z ogórka kiszzonego z olej. rzep. 130g, kompot aronii b/c 220ml</p> <p>Podwieczorek: Gruszka 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), pasta z jajka i zielonego groszku 100g (3,10), roszponka 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), twaróg półtłusty z rzodkiewką 50g (7), roszponka 30g, herbata czarna b/c 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: jogurt owocowy 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 50g50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), serek wiejski 200g 1 op. (7), serek tartare ziołowy 20g 1 szt.(7), herbata malino-wa b/c 220 ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa pomidorowa z makaronem 400g (1psz,7,9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet gotowa-ny z dorsz 100g (1psz,3,4), w sosie koperkowym 100g (1psz), marchew z selerem tarta sparzona 130g (9), kompot z aronii b/c 220ml</p> <p>Podwieczorek: Mus owocowy 100g</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25 (1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1 jęcz),pasta z jajka i koperku 100g (3), roszponka 30g, herbata czarna b/c 220ml,</p> <p>II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1psz), chleb graham 25g (1psz), twaróg półtłusty 50g (7), roszponka 30g, herbata czarna b/c 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: jogurt owocowy 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: kasza manna na mleku 400ml (1psz,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocław-ski) 100g (1psz,1żyt,6), serek wiejski 200g 1 op. (7), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata malinowa 220 ml, pomidor 100g,</p> <p>Obiad: zupa pomidorowa z makaronem 400g (1psz,7,9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet gotowany z dorsz 100g (1psz,3,4), w sosie koperkowym 100g (1psz), marchew z selerem tarta sparzona 130g (9), kompot z aro-nii 220ml</p> <p>Podwieczorek: Mus owocowy 100g</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6) pasta z jajka i ko-perku 100g (3), roszponka 30g, herbata czarna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: jogurt owocowy 150g (7)</p> <p>DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]</p> <p>Śniadanie: kasza manna na mleku 400ml (1psz,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocław-ski) 100g (1psz,1żyt,6), serek wiejski 200g 1 op. (7), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata malinowa 220 ml, pomidor 100g,</p> <p>Obiad: zupa pomidorowa z makaronem 400g (1psz,7,9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet gotowany z dorsz 200g (1psz,3,4), w sosie koperkowym 100g (1psz), marchew z selerem tarta sparzona 130g (9), kompot z aro-nii 220ml</p> <p>Podwieczorek: Mus owocowy 100g</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), pasta z jajka i ko-perku 100g (3), roszponka 30g, herbata czarna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: jogurt owocowy 150g (7)</p> <p>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</p> <p>Śniadanie: kasza manna na wodzie 400ml (1psz), margatyna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), miód naturalny 25g 1 szt., dżem brzoskwiniowy 50g 2 szt., herbata malinowa 220 ml, pomidor 100g,</p> <p>Obiad: zupa pomidorowa z makaronem bez zabielenia 400g (1psz,9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet goto-wany z dorsz 100g (1psz,3,4), w sosie koperkowym 100g (1psz), marchew z selerem tarta sparzona 130g (9), kompot z aronii 220ml,</p> <p>Podwieczorek: Mus owocowy 100g</p> <p>Kolacja: margatyna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), pasta z jajka i koperku 100g (3), roszponka 30g, herbata czarna 220ml,</p> <p>Posilek dodatkowy: soczek owocowy 220ml</p> <p>DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]</p> <p>Śniadanie: kasza manna na mleku 400ml (1psz,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), serek wiejski 200g 1 op. (7), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata malinowa 220 ml, papryka100g</p> <p>Obiad: zupa pieczarkowa z makaronem 400g (1psz,7,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz smażona 100g (1psz,3,4), surówka z kiszzonego ogórka z olej. rzep. 130g, kompot z aronii 220 ml</p> <p>Podwieczorek: Gruszka 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), pasta z jajka i zielonego groszku 100g (3,10), roszponka 30g, herbata czarna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: jogurt owocowy 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]	2230.9	Wartość energetyczna [kcal]	2177.2
Wartość energetyczna [kJ]	9363.9	Wartość energetyczna [kJ]	9145.9
Białko [g]	99.5	Białko [g]	91.4
Tłuszcz [g]	81.9	Tłuszcz [g]	74.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.3
Węglowodany ogółem [g]	288.97	Węglowodany ogółem [g]	298.03
Cukry [g]	64.95	Cukry [g]	66.03
Błonnik pokarmowy [g]	30.25	Błonnik pokarmowy [g]	27.22
Sól [g]	3.01	Sól [g]	2.23
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2077.2	Wartość energetyczna [kcal]	2443.8
Wartość energetyczna [kJ]	8728.6	Wartość energetyczna [kJ]	11090.2
Białko [g]	99.9	Białko [g]	103.2
Tłuszcz [g]	69.3	Tłuszcz [g]	111.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	57.9
Węglowodany ogółem [g]	275.91	Węglowodany ogółem [g]	312.93
Cukry [g]	48	Cukry [g]	47.63
Błonnik pokarmowy [g]	25.45	Błonnik pokarmowy [g]	13.6
Sól [g]	3.23	Sól [g]	7.12
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]	2150.9	Wartość energetyczna [kcal]	2102.4
Wartość energetyczna [kJ]	9030.3	Wartość energetyczna [kJ]	8827.8
Białko [g]	95	Białko [g]	69.6
Tłuszcz [g]	79.9	Tłuszcz [g]	76.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.2
Węglowodany ogółem [g]	274.14	Węglowodany ogółem [g]	294.81
Cukry [g]	50.57	Cukry [g]	65.32
Błonnik pokarmowy [g]	22.74	Błonnik pokarmowy [g]	23.3
Sól [g]	2.48	Sól [g]	3.85
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2230.9
		Wartość energetyczna [kJ]	9363.9
		Białko [g]	99.5
		Tłuszcz [g]	81.9
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.3
		Węglowodany ogółem [g]	288.97
		Cukry [g]	64.95
		Błonnik pokarmowy [g]	30.25
		Sól [g]	3.01

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