

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.01.2025r. (czwartek)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), szynka biała z indyka 60g (6,7), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa 220 ml, sałata zielona 30g

Obiad: zupa kapuśniak z ziemniakami 400g (9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1psz), bitka wieprzowa w sosie własnym 200g (100g mięso + 100g sos) (1psz,9), sałatka z buraczków z cebulką 130g, kompot z jabłek 220 ml

Podwieczorek: Mus owocowy 1 szt. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), parówka drobiowa 100g (6), musztarda 20g (10), ogórek kiszony 100g, herbata czarna 220ml,

Posiłek dodatkowy: kefir naturalny 150ml (7)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]

Śniadanie: masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), szynka biała z indyka 60g (6,7), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa b/c 220 ml, sałata zielona 30g

Obiad: zupa kapuśniak z ziemniakami 400g (9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1psz), schab gotowany wieprzowy w sosie własnym 200 g (100g mięso + 100g sos) (1psz,9), sałatka z buraczków z cebulką 130g, kompot z jabłek b/c 220ml

Podwieczorek: Mus owocowy 1 szt. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz),parówka drobiowa 100g (6), musztarda 20g (10), ogórek kiszony 100g, herbata czarna b/c 220ml,

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1 jęcz), polędwica drobiowa miodowa 40g (6,9), ogórek kiszony 30g, herbata czarna b/c 220ml

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU /

DIETA OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (WĄTROBOWA/CUKRZYCOWA) [3/6]

Śniadanie: masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), szynka biała z indyka 60g (6,7), serek deliser 17g 1 szt. (6), herbata porzeczkowa b/c 220 ml, sałataZielona 30

Obiad: zupa koperkowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1psz,9), schab gotowany wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g (1psz,9), kompot z jabłek b/c 220ml

Podwieczorek: Mus owocowy 1 szt. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), parówka drobiowa 100g (6), ketchup 20g, roszonek 30g, herbata czarna b/c 220ml,

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1psz,1żyt), chleb graham 25g (1psz,1żyt,1 jęcz), polędwica drobiowa miodowa 40g (6,9), roszonek 30g, herbata czarna b/c 220ml

DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]

Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka biała z indyka 60g (6,7), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa 220 ml, sałata zielona 30g

Obiad: zupa koperkowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1psz), schab gotowany wieprzowy w sosie jarzynowym 180g (1psz,9), kompot z jabłek 220ml

Podwieczorek: Mus owocowy 1 szt. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6) parówka drobiowa 100g (6), ketchup 20g, roszonek 30g, herbata czarna 220ml

Posiłek dodatkowy: kefir naturalny 150ml (7)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku 400ml (7),masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka biała z indyka 60g (6,7),

serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa 220 ml, sałata zielona 30g

Obiad: zupa koperkowa z ziemniakami 400g (1psz,7,9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1psz), schab gotowany wieprzowy w sosie jarzynowym 250g (1psz,9), kompot z jabłek 220ml

Podwieczorek: Mus owocowy 1 szt. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), parówka drobiowa 100g (6), ketchup 20g, roszonek 30g, herbata czarna 220ml

Posiłek dodatkowy: kefir naturalny 150ml (7)

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: kasza kukurydziana na wodzie 400ml (), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), szynka biała z indyka 60g (6,7), dżem wiśniowy 25g 1 szt., herbata porzeczkowa 220 ml, sałata zielona 30g

Obiad: zupa koperkowa z ziemniakami bez zabielenia 400g (1psz,9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1psz), schab gotowany wieprzowy w sosie jarzynowym 180g (1psz,9), kompot z jabłek 220ml

Podwieczorek: Mus owocowy 1 szt. 100g

Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1psz,1żyt,6), parówka drobiowa 100g (6), ketchup 20g, roszonek 30g, herbata czarna 220ml

Posiłek dodatkowy: mus owocowy 100g

DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]

Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), jajko got. 2 szt 100g (3), serek deliser 17g 1 szt. (6), herbata porzeczkowa 220 ml, sałata zielona 30g

Obiad: zupa kapuśniak z ziemniakami 400g (9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1psz), sos jarzynowy z groszkiem zielonym 180g (1psz,9), sałatka z buraczków z cebulką 130g, kompot z jabłek 220 ml

Podwieczorek: Mus owocowy 1 szt. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1psz,1żyt), chleb graham 50g (1psz,1żyt,1 jęcz), serek topony 80g (7), ogórek kiszony 100g, herbata czarna 220ml

Posiłek dodatkowy: kefir naturalny 150ml (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 16.01.2025r.

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]	2022.8	Wartość energetyczna [kcal]	1820.7
Wartość energetyczna [kJ]	8491.8	Wartość energetyczna [kJ]	7657.3
Białko [g]	95.2	Białko [g]	96.3
Tłuszcz [g]	76.4	Tłuszcz [g]	57.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.8
Węglowodany ogółem [g]	248.25	Węglowodany ogółem [g]	238.93
Cukry [g]	42.9	Cukry [g]	38.98
Błonnik pokarmowy [g]	19.41	Błonnik pokarmowy [g]	18.4
Sól [g]	5.19	Sól [g]	3.45
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1914.5	Wartość energetyczna [kcal]	1850.7
Wartość energetyczna [kJ]	8049.8	Wartość energetyczna [kJ]	7783.9
Białko [g]	98.2	Białko [g]	102.5
Tłuszcz [g]	61.9	Tłuszcz [g]	57.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.9
Węglowodany ogółem [g]	247.19	Węglowodany ogółem [g]	238.96
Cukry [g]	42.57	Cukry [g]	39.02
Błonnik pokarmowy [g]	19.21	Błonnik pokarmowy [g]	18.4
Sól [g]	4.8	Sól [g]	4
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA [3/6]		DIETA ELIMINACYJNA - BEZMŁECZNA [11/ML]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1838.4	Wartość energetyczna [kcal]	1803.6
Wartość energetyczna [kJ]	7730.2	Wartość energetyczna [kJ]	7593.5
Białko [g]	98.2	Białko [g]	84.4
Tłuszcz [g]	57.7	Tłuszcz [g]	49.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.7
Węglowodany ogółem [g]	239.01	Węglowodany ogółem [g]	265.44
Cukry [g]	34.53	Cukry [g]	44.11
Błonnik pokarmowy [g]	21.67	Błonnik pokarmowy [g]	20.52
Sól [g]	3.93	Sól [g]	3.07
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2247.6
		Wartość energetyczna [kJ]	9431.7
		Białko [g]	95.7
		Tłuszcz [g]	89.3
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.7
		Węglowodany ogółem [g]	274.43
		Cukry [g]	42.82
		Błonnik pokarmowy [g]	18.46
		Sól [g]	4.99

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,
 - 1żył – 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