Śląskie Centrum Reumatologii, Ortopedii i Rehabilitacji w Ustroniu
Jadłospis za okres od 23.05.2025 do 29.05.2025 strona 1

Dieta Łatwostrawna

piątek, 23 maj 2025

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250	ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90	g
masło (mleko)	10	g
pasta twarogowa kurkuma (twaróg,jaja,kurkuma) mleko	60	g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45	g
pomidor	60	gram
liść sałaty zielonej	5	g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) mleko, gluten, seler	450	ml
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55	g
marchew oprószana (marchew,śmietana,mąka) mleko, gluten		
ziemniaki stare (ziemniaki)	300	g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250	ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250	ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120	g
masło (mleko)	10	g
kiełbasa drobiowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45	g
ser topiony 1/3 mleko	33	gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30	g
liść sałaty zielonej	5	g

Posiłek nocy

deser ryżowy (ryż, jogurt naturalny, owoce)	100	g

Energia	:	2224.2000 kcal
Białko	:	79.9800 g
Tłuszcz	:	58.1760 g
Węglowodany przyswajalne	:	293.4100 g
Sód	:	6014.1000 mg
Sól	:	5.8155 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.8610 g
Glukoza	:	4.7122 g
Fruktoza	:	4.5548 g
Sacharoza	:	58.1930 g
Laktoza	:	7.8060 g
Skrobia	:	208.1000 g
Błonnik pokarmowy	:	29.2140 g
Udział Energii z białka	:	15.8600 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.9570 %
Udział Energii z węglowodanów	:	58.1830 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 24 maj 2025

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200	ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90	g
masło (mleko)	10	g
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55	g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40	gram
pomidor	60	gram
liść sałaty zielonej	5	g

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450	ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler		
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca		
ryz gotowany		
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250	ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250	ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120	g
masło (mleko)	10	g
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45	g
twaróg ze szczypiorkiem 60g (twaróg) mleko	60	g
dżem porcjowy (truskawka)	25	g
liść sałaty zielonej	5	g

Posiłek nocy

jabłko (jabłko)	180	g

Energia	:	2378.3000 kcal
Białko	:	94.1440 g
Tłuszcz	:	80.0380 g
Węglowodany przyswajalne	:	288.1300 g
Sód	:	2369.3000 mg
Sól	:	5.8731 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.5990 g
Glukoza	:	7.5384 g
Fruktoza	:	12.0630 g
Sacharoza	:	41.5350 g
Laktoza	:	9.7300 g
Skrobia	:	207.6200 g
Błonnik pokarmowy	:	26.1650 g
Udział Energii z białka	:	16.7410 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.0230 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.2360 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca

Dieta Łatwostrawna

niedziela, 25 maj 2025

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250	ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150	g
masło (mleko)	10	g
polędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47	g
jajko gotowane jaja	55	g
pomidor	60	gram
liść sałaty zielonej	5	g

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosołowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450	ml
indyk duszony w sosie curry (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	100	g
surówka z marchwi, selera, jabłka (marchew,jabłko,seler) seler		
ziemniaki stare (ziemniaki)	300	g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250	ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250	ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120	g
masło (mleko)	10	g
bochenek góralski (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g	
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca		
ser topiony 1/3 mleko	33	gram

Posiłek nocy

mus warzywny (przecier z jabłek, zielonego groszku, brokułów)	100	g

Energia	:	2259.6000 kcal
Białko	:	87.1990 g
Tłuszcz	:	73.2680 g
Węglowodany przyswajalne	:	305.4400 g
Sód	:	2954.0000 mg
Sól	:	6.4800 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.4830 g
Glukoza	:	7.0162 g
Fruktoza	:	9.6249 g
Sacharoza	:	58.7730 g
Laktoza	:	3.3300 g
Skrobia	:	219.8400 g
Błonnik pokarmowy	:	30.1790 g
Udział Energii z białka	:	15.6410 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.5710 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.7880 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca

poniedziałek, 26 maj 2025

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250	ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90	g
masło (mleko)	10	g
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60	g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60	g
pomidor	60	gram

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosołowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450	ml
schab gotowany (schab)	100	g
buraczki na ciepło- duszone (mąka,śmietana) mleko, gluten	130	g
ziemniaki stare (ziemniaki)	300	g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250	ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250	ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120	g
masło (mleko)	10	g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45	g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40	gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30	g
liść sałaty zielonej	5	g

Posiłek nocy

banan	100	g

Energia	:	2430.5000 kcal
Białko	:	118.3300 g
Tłuszcz	:	63.9330 g
Węglowodany przyswajalne	:	295.1800 g
Sód	:	2447.9000 mg
Sól	:	5.3316 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.0730 g
Glukoza	:	6.6386 g
Fruktoza	:	6.0775 g
Sacharoza	:	58.7500 g
Laktoza	:	4.8400 g
Skrobia	:	210.4400 g
Błonnik pokarmowy	:	27.1220 g
Udział Energii z białka	:	21.2300 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.8090 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.9610 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, soja, seler

Dieta Łatwostrawna

wtorek, 27 maj 2025

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200	ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90	g
masło (mleko)	10	g
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160	g
kiełbasa dębicka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45	g
miód porcjowy (miód)	1	szt
liść sałaty zielonej	5	g

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450	ml
kaszotto dietetyczne z mięsa i jarzyn (kasza jęczmienna,mięso drobiowe, boczek, brokuły,marchew,seler,pietruszka) gluten, seler		
sos pomidorowy mleko, gluten, seler		
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca		
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250	ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250	ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120	g
masło (mleko)	10	g
kiełbasa kminkowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45	g
sałatka z brokułówii fety (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	60	g
ser topiony 1/3 mleko	33	gram

Posiłek nocy

wafel zbożowy jaja, mleko	1	szt

Energia	:	3162.2000 kcal
Białko	:	138.6000 g
Tłuszcz	:	118.2100 g
Węglowodany przyswajalne	:	388.3700 g
Sód	:	2788.4000 mg
Sól	:	6.4381 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	51.2830 g
Glukoza	:	2.8514 g
Fruktoza	:	2.8056 g
Sacharoza	:	49.0410 g
Laktoza	:	10.7020 g
Skrobia	:	205.2200 g
Błonnik pokarmowy	:	77.6230 g
Udział Energii z białka	:	17.4790 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.5430 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.9780 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca

środa, 28 maj 2025

Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200	ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogalem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten		
masło (mleko)	10	g
twaróg truskawkowy (twaróg, truskawki) mleko	60	g
szynka gotowana (mięso wieprzowe) soja	47	g
pomidor	60	gram
liść sałaty zielonej	5	g
szczypiorek	100	

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450	ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90	g
marchew oprószana (marchew,śmietana,mąka) mleko, gluten		
ziemniaki stare (ziemniaki)	300	g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250	ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250	ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120	g
masło (mleko)	10	g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	30	g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60	g
pomidor	60	gram

Posiłek nocy

deser owsianka (ryż, jogurt naturalny, owoce)	100	g

Energia	:	2494.9000 kcal
Białko	:	104.0100 g
Tłuszcz	:	52.5950 g
Węglowodany przyswajalne	:	369.5800 g
Sód	:	2550.8000 mg
Sól	:	6.3416 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.0550 g
Glukoza	:	6.2113 g
Fruktoza	:	6.2322 g
Sacharoza	:	74.6990 g
Laktoza	:	12.1400 g
Skrobia	:	259.0100 g
Błonnik pokarmowy	:	32.6280 g
Udział Energii z białka	:	17.5710 %
Udział Energii z tłuszczów	:	19.9920 %
Udział Energii z węglowodanów	:	62.4370 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Dieta Łatwostrawna

czwartek, 29 maj 2025

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200	ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90	g
masło (mleko)	10	g
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55	g
kiełbasa drobiowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45	g
sałata lodowa z rukolą,roszponką (sałata lodowa,olej) gorczyca	50	g

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosołowa,marchew,pietruszka,seler,ryż) seler	450	ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150	g
ćwikła z chrzanem - gotowana (buraki,chrzan) mleko, dwutlenek siarki		
ziemniaki stare (ziemniaki)	300	g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250	ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250	ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120	g
masło (mleko)	10	g
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko	60	g
polędwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47	g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30	g
liść sałaty zielonej	5	g

Posiłek nocy

jabłko (jabłko)	180	g

Energia	:	2257.2000 kcal
Białko	:	103.3400 g
Tłuszcz	:	69.6860 g
Węglowodany przyswajalne	:	271.7900 g
Sód	:	2298.7000 mg
Sól	:	5.3866 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.7130 g
Glukoza	:	4.6430 g
Fruktoza	:	9.0289 g
Sacharoza	:	43.2250 g
Laktoza	:	8.5210 g
Skrobia	:	196.4300 g
Błonnik pokarmowy	:	27.6110 g
Udział Energii z białka	:	19.4270 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.4770 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.0960 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, soja, seler, gorczyca