

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.07.2024r. (sobota)

<p><b>DIETA PODSTAWOWA[1]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> zacierka na mleku 400ml (1,3,7), B/M- zacierka na wodzie 400ml (1,3), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), serek deliser 1 szt 17g, herbata czarna 220ml, ogórek kiszony 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9), ryż biały gotowany 200g, potrawka z kurczaka 200g (1,9), kompot porzeczkowy 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka konserwowa wieprzowa 60g (6), sałata strzęp. 30g 3 listki, herbata truskawkowa 220ml</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> mus truskawkowy 100g</p>	<p><b>DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> zacierka na mleku 400ml (1,3,7), B/M- zacierka na wodzie 400ml (1,3), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), serek deliser 1 szt 17g, herbata czarna 220ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9) ryż biały gotowany 200g, potrawka z kurczaka (seler, marchew, pietruszka) 200g (1,9), kompot porzeczkowy 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> soczek owocowy 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), szynka konserwowa wieprzowa 60g (6), sałata strzęp. 30g 3 listki, herbata truskawkowa 220ml</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> mus truskawkowy 100g</p>
<p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), serek deliser 1 szt 17g, herbata czarna b/c 220ml, ogórek kiszony 100g</p> <p><b>II śniadanie:</b> kefir naturalny 150ml (7)</p> <p><b>Obiad:</b> zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9), ryż brązowy gotowany 200g, potrawka z kurczaka 200g (1,9), kompot porzeczkowy b/c 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> mandarynka 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka konserwowa wieprzowa 60g (6), sałata strzęp. 30g 3 listki, herbata truskawkowa b/c 220ml</p> <p><b>II Kolacja CUKRZ:</b> masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), szynka z indyka 40g (6), sałata 30g, herbata truskawkowa b/c 220ml</p>	<p><b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> zacierka na mleku 400ml (1,3,7), B/M- zacierka na wodzie 400ml (1,3), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka delikatesowa z kurcząt 100g (6), serek deliser 1 szt. 17g, herbata czarna 220ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9), ryż biały gotowany 200g, potrawka z kurczaka (seler, marchew, pietruszka) 200g (1,9), kompot porzeczkowy220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> soczek owocowy 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), szynka konserwowa wieprzowa 60g (6), sałata strzęp. 30g 3 listki, herbata truskawkowa 220ml</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> mus truskawkowy 100g</p>
<p><b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU / DIETA OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (WĄTROBOWA/CUKRZYCOWA) [3/6]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), serek deliser 1 szt 17g, herbata czarna b/c 220ml, pomidor 100g</p> <p><b>II śniadanie:</b> kefir naturalny 150ml (7)</p> <p><b>Obiad:</b> zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9), ryż biały gotowany 200g, potrawka z kurczaka (seler, marchew, pietruszka) 200g (1,9), kompot porzeczkowy b/c 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> soczek owocowy b/c 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka konserwowa wieprzowa 60g (6), sałata strzęp. 30g 3 listki, herbata truskawkowa b/c 220ml</p> <p><b>II Kolacja CUKRZ:</b> masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), szynka z indyka 40g (6), sałata 30g, herbata truskawkowa b/c 220ml</p>	<p><b>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> zacierka na wodzie 400ml(1,3), margaryna roślinna 80% 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), miód naturalny 25g 1 szt., herbata czarna 220ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9), ryż biały gotowany 200g, potrawka z kurczaka (seler, marchew, pietruszka) 200g (1,9), kompot porzeczkowy 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> soczek owocowy 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> margaryna roślinna 80% 10g, pieczywo pszenne 100g (1,6), szynka konserwowa wieprzowa 60g (6), sałata strzęp. 30g 3 listki, herbata truskawkowa 220ml</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> mus truskawkowy 100g</p>
	<p><b>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> zacierka na mleku 400ml (1,3,7), B/M- zacierka na wodzie 400ml (1,3), masło tł.82% 20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek fromage 80g (7), miód naturalny 25g 1 szt., herbata czarna 220ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (1,7,9), ryż biały gotowany 200g, potrawka warzywna 200g (1,9), kompot porzeczkowy</p> <p><b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), miód naturalny 25g 1 szt, serek wiejski 200g (7), herbata truskawkowa 220ml, sałata strzępiasta 3 listki</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> mus truskawkowy 100g</p>

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 20.07.2024 r.

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]	2153.9	Wartość energetyczna [kcal]	2136.3
Wartość energetyczna [kJ]	9050.7	Wartość energetyczna [kJ]	8986.4
Białko [g]	84	Białko [g]	81.8
Tłuszcz [g]	75.4	Tłuszcz [g]	66.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.9
Węglowodany ogółem [g]	294.06	Węglowodany ogółem [g]	311.72
Cukry [g]	56.48	Cukry [g]	72.89
Błonnik pokarmowy [g]	18.6	Błonnik pokarmowy [g]	19.36
Sól [g]	5.93	Sól [g]	4.3
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2083.7	Wartość energetyczna [kcal]	2399.6
Wartość energetyczna [kJ]	8763.1	Wartość energetyczna [kJ]	10079.2
Białko [g]	82.8	Białko [g]	99.4
Tłuszcz [g]	62.6	Tłuszcz [g]	87.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	42.1
Węglowodany ogółem [g]	311.55	Węglowodany ogółem [g]	312.96
Cukry [g]	41.38	Cukry [g]	73.7
Błonnik pokarmowy [g]	29.07	Błonnik pokarmowy [g]	19.36
Sól [g]	4.8	Sól [g]	6.61
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA [3/6]			6.5
parametr	zawartość razem	DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]	
Wartość energetyczna [kcal]	1975.1	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kJ]	8284.3	Wartość energetyczna [kcal]	1949.5
Białko [g]	73.2	Wartość energetyczna [kJ]	8219.6
Tłuszcz [g]	78.7	Białko [g]	75.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.8	Tłuszcz [g]	44.8
Węglowodany ogółem [g]	255.03	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	13.2
Cukry [g]	36.97	Węglowodany ogółem [g]	320.73
Błonnik pokarmowy [g]	23.38	Cukry [g]	64.4
Sól [g]	5.05	Błonnik pokarmowy [g]	19.6
		Sól [g]	3.86
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2153.1
		Wartość energetyczna [kJ]	9055.7
		Białko [g]	55.5
		Tłuszcz [g]	68.4
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.2
		Węglowodany ogółem [g]	338.23
		Cukry [g]	60.54
		Błonnik pokarmowy [g]	19.08
		Sól [g]	2.32

--	--

*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. Gluten. 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 opracowany przez Dietetyka Działu Żywienia*

*Jadłospis zatwierdzony przez Kierownika Działu Żywienia*

*Szczegółowa LEGENDA SUBSTANCJI LUB PRODUKTÓW  
POWODUJĄCYCH ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI*

**ZAŁĄCZNIK I**

**ROZPORZĄDZENIA PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011  
SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE  
NIETOLERANCJI**

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne, z wyjątkiem:
  - a) syropów glukozy na bazie pszenicy zawierających dekstrozę ( 1 );
  - b) maltodekstryn na bazie pszenicy ( 1 );
  - c) syropów glukozy na bazie jęczmienia;
  - d) zbóż wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
2. Skorupiaki i produkty pochodne;
3. Jaja i produkty pochodne;
4. Ryby i produkty pochodne, z wyjątkiem:
  - a) żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy;
  - b) żelatyny rybnej lub karuku stosowanych jako środki klarujące do piwa i wina;
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;
6. Soja i produkty pochodne, z wyjątkiem:
  - a) całkowicie rafinowanego oleju i tłuszczu sojowego ( 1 );
  - b) mieszaniny naturalnych tokoferoli (E306), naturalnego D-alfa-tokoferolu, naturalnego octanu D -alfa-tokoferolu, naturalnego bursztynianu D-alfa-tokoferolu pochodzenia sojowego;
  - c) fitosteroli i estrów fitosteroli otrzymanych z olejów roślinnych pochodzenia sojowego;
  - d) estru stanolu roślinnego produkowanego ze steroli olejów roślinnych pochodzenia sojowego;
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), z wyjątkiem:
  - a) serwatki wykorzystywanej do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego,
  - b) laktitolu;
8. Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
9. Seler i produkty pochodne;
10. Gorczyca i produkty pochodne;
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne;
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;
13. Łubin i produkty pochodne;
14. Mięczaki i produkty pochodne.

1) Oraz produkty pochodne, o ile obróbka, jakiej je poddano, najprawdopodobniej nie wpływa na zwiększenie alergenicności, ocenionej przez właściwy organ w odniesieniu do produktu, z którego powstał.