

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.09.2024r. (piątek)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (7), B/M- płatki jęczmienne na wodzie 400ml (), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), ser żółty 60g (7), dżem truskawkowy 20g, pomidor 100g, kakao na mleku 220ml (7)

Obiad: Zupa brokułowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, dorsz smażony 100g (1,4), surówka z kapusty kiszonej 130g, , kompot porzeczkowy 220ml

Podwieczorek: Banan 1 szt./ ok. 150g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z twarogu i rzodkiewki ze śmietaną 100g (7), herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 30g

Posilek dodatkowy: jogurt mango-brzoskwinia b/c 150g 1 szt. (7)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

(CUKRZYCOWA)[6]

Śniadanie: masło tł. 82%15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 220ml (7)

II śniadanie: Kefir naturalny 150ml (7)

Obiad: Zupa brokułowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz gotowana 100g (4), sos koperkowy 100g (1), surówka z kapusty kiszonej 130g, kompot porzeczkowy b/c 220ml

Podwieczorek: Jabłko 1 szt. / ok. 150g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z twarogu i rzodkiewki z jogurtem naturalnym 100g (7), herbata czarna b/c 220ml, sałata strzępiasta 30g

II Kolacja CUKRZ: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek tartare 20g (7), sałata 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(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 220ml (7)

II śniadanie: Kefir naturalny 150ml (7)

Obiad: Zupa brokułowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz gotowana 100g (4), sos koperkowy 100g (1), marchewka tarta sparzona 130g, kompot porzeczkowy b/c 220ml

Podwieczorek: Jabłko 1 szt. / ok. 150g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), pasta z twarogu i pietruszki z jogurtem naturalnym 100g (7), herbata czarna b/c 220ml, sałata strzępiasta 30g

II Kolacja CUKRZ: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek Tartare 20g (7), sałata 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: płatki jęczmienne na mleku 400ml (7), B/M-płatki jęczmienne na wodzie 400ml(), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), serek wiejski 200g (7), dżem truskawkowy 20g, pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (7)

Obiad: Zupa brokułowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz gotowana 100g (4), sos koperkowy 100g (1), marchewka tarta sparzona 130g, kompot porzeczkowy 220ml

Podwieczorek: Banan 1szt./ ok. 150g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z twarogu i pietruszki z jogurtem naturalnym 100g (7), herbata czarna b/c 220ml, sałata strzępiasta 30g

Posilek dodatkowy: jogurt mango-brzoskwinia b/c 150g 1 szt. (7)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (7), B/M-płatki jęczmienne na wodzie 400ml(), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), serek wiejski 200g (7), dżem truskawkowy 20g, pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (7)

Obiad: Zupa brokułowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz gotowana 100g (4), sos koperkowy 100g (1), marchewka tarta sparzona 130g, kompot porzeczkowy 220 ml

Podwieczorek: Banan 1szt. / ok. 150g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z twarogu i pietruszki z jogurtem naturalnym 100g (7), herbata czarna b/c 220ml, sałata strzępiasta 30g

Posilek dodatkowy: jogurt jagodowy b/c 150g 1 szt. (7)

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: płatki jęczmienne na wodzie 400ml(), margaryna roślinna 80%tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasztet pieczony 80g (1,3,6,7,9), pomidor 100g, kawa zbożowa na wodzie 220ml

Obiad: Zupa brokułowa z makaronem bez zabielenia 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz gotowana 100g (4), sos koperkowy 100g (1), marchewka tarta sparzona 130g, kompot porzeczkowy 220ml

Podwieczorek: Banan 1 szt. / ok. 150g

Kolacja: margaryna roślinna 80%tł. 10g, pieczywo pszenne 100g (1,6), pasta z jajek i pietruszki z olejem rzepakowym 100g (3), sałata strzępiasta 30g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: mus jagodowy 100ml

DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]

Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (7), B/M- płatki jęczmienne na wodzie 400ml (), masło tł.82% 20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), ser żółty 60g (7), dżem truskawkowy 20g, pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml

Obiad: Zupa brokułowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz smażona 100g (1,4) surówka z kapusty kiszonej 130g, kompot porzeczkowy 220ml

Podwieczorek: Banan 1 szt./ ok. 150g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z jajka i groszku zielonego 100 g (3), herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 30g

Posilek dodatkowy: jogurt jagodowy b/c 150g 1 szt. (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 06.09.2024 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]	2405.2	Wartość energetyczna [kcal]	2463.2
Wartość energetyczna [kJ]	10101.3	Wartość energetyczna [kJ]	10353.7
Białko [g]	106	Białko [g]	108.1
Tłuszcz [g]	83.6	Tłuszcz [g]	81.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	47.1
Węglowodany ogółem [g]	323.44	Węglowodany ogółem [g]	336.89
Cukry [g]	70.85	Cukry [g]	71.49
Błonnik pokarmowy [g]	32.72	Błonnik pokarmowy [g]	25.95
Sól [g]	4.05	Sól [g]	4.45
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2049.6	Wartość energetyczna [kcal]	2487.9
Wartość energetyczna [kJ]	8624.9	Wartość energetyczna [kJ]	10447.8
Białko [g]	103.6	Białko [g]	102.8
Tłuszcz [g]	59.4	Tłuszcz [g]	89.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	51.8
Węglowodany ogółem [g]	286.71	Węglowodany ogółem [g]	331.53
Cukry [g]	53.48	Cukry [g]	74.58
Błonnik pokarmowy [g]	23.56	Błonnik pokarmowy [g]	27.86
Sól [g]	3.29	Sól [g]	4.17
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA [3/6]		DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2239.3	Wartość energetyczna [kcal]	2043.6
Wartość energetyczna [kJ]	9400.6	Wartość energetyczna [kJ]	8589.4
Białko [g]	99.3	Białko [g]	71.6
Tłuszcz [g]	84.9	Tłuszcz [g]	67.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	279.91	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.2
Węglowodany ogółem [g]	53.7	Węglowodany ogółem [g]	298.6
Cukry [g]	21.13	Cukry [g]	59.51
Błonnik pokarmowy [g]	3.87	Błonnik pokarmowy [g]	23.05
Sól [g]	2.2	Sól [g]	4.41
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2405.2	Wartość energetyczna [kcal]	2405.2
Wartość energetyczna [kJ]	10101.3	Wartość energetyczna [kJ]	10101.3
Białko [g]	106	Białko [g]	106
Tłuszcz [g]	83.6	Tłuszcz [g]	83.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.3
Węglowodany ogółem [g]	323.44	Węglowodany ogółem [g]	323.44
Cukry [g]	70.85	Cukry [g]	70.85
Błonnik pokarmowy [g]	32.72	Błonnik pokarmowy [g]	32.72
Sól [g]	4.05	Sól [g]	4.05

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 Żywności

Jadłospis zatwierdzony przez Kierownika Działu Żywności

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 SO₂ 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.