

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.01.2025r. (czwartek)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: makaron na mleku 400 ml (1,3,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka konserwowa 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata brzoskwiniowa 220ml, roszonek 30g

Obiad: Barszcz ukraiński z fasolą Jaś i ziemniakami 400 ml (1,9), ryż z jabłkiem duszonym 300g, kompot z aronii 220ml

Podwieczorek: mandarynka 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw(marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (9), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150g (7)

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

Śniadanie: masło tł.82%15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g (1), szynka konserwowa 60g(6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata brzoskwiniowa b/c 220 ml, roszonek 30g

Obiad: Barszcz ukraiński z fasolą Jaś i ziemniakami 400 ml (1,9), ryż pełnoziarnisty z jabłkiem duszonym 300g, kompot z aronii b/c 220ml

Podwieczorek: mandarynka 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g, graham 50g(1), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (9), pomidor 100g, herbata czarna b/c 220ml

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82%5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g, chleb graham 25g (1), twaróg półtłusty z rzodkiewką 50g (7), pomidor 50g, herbata czarna b/c 220ml

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU /DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (WĄTROBOWA/CUKRZYCOWA) [3/6]

Śniadanie: masło tł. 82%15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka konserwowa 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata brzoskwiniowa b/c 220ml, roszonek 30g

Obiad: Barszcz czerwony ziemniakami 400 ml (1,7,9), ryż z jabłkiem duszony 300g, kompot z aronii b/c 220ml

Podwieczorek: mus owocowy 100g 1 szt.

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g, graham 50g(1), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (9), pomidor 100g, herbata czarna b/c 220ml

II Kolacja WĄT-CUKRZ: masło tł. 82%5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g, chleb graham 25g (1), twaróg półtłusty 50g (7), pomidor 50g,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: makaron na mleku 400 ml (1,3,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka konserwowa 60g (6), miód naturalny 25g 1 szt., herbata brzoskwiniowa 220ml, roszonek 30g

Obiad: Barszcz czerwony ziemniakami 400 ml (1,7,9), ryż z jabłkiem duszony 300g, kompot z aronii 220ml

Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (9), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150g (7)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

Śniadanie: makaron na mleku 400 ml (1,3,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka konserwowa 100g (6), serek tartare 1 szt (7), herbata brzoskwiniowa 220ml, roszonek 30g

Obiad: Barszcz czerwony ziemniakami 400 ml (1,7,9), ryż z jabłkiem duszony 300g, jogurt naturalny 150g, kompot z aronii 220ml

Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 200g (9), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150g (7)

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: makaron na wodzie 400g (1), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka konserwowa 80g (6), dżem truskawkowy 25g 1 szt. herbata brzoskwiniowa 220ml, roszonek 30g

Obiad: Barszcz czerwony ziemniakami bez zabielenia 400 ml (1,9), ryż z jabłkiem duszony 300g, kompot z aronii 220ml

Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (9), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: soczek wieloowocowy 200ml

DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]

Śniadanie: makaron na mleku 400 ml (1,7), masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek tartare 2 szt. 40g (7), dżem truskawkowy 50g 2 szt., herbata brzoskwiniowa 220ml, roszonek 30g

Obiad: Barszcz ukraiński z fasolą Jaś i ziemniakami 400 ml (1,9), ryż z jabłkiem duszony 300g, kompot z aronii 220ml

Podwieczorek: mandarynka 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z tuńczykiem i warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (4,9), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150g (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 09.01.2025r.

DIETA PODSTAWOWA[1]		DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBPOBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO [4] (WRZODOWA), ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU [3] (WĄTROBOWA)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2292.4	Wartość energetyczna [kcal]	2273.7
Wartość energetyczna [kJ]	9654	Wartość energetyczna [kJ]	9574.4
Białko [g]	72	Białko [g]	69.4
Tłuszcz [g]	62.8	Tłuszcz [g]	63.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.9
Węglowodany ogółem [g]	370.06	Węglowodany ogółem [g]	367
Cukry [g]	122.13	Cukry [g]	113.47
Błonnik pokarmowy [g]	20.87	Błonnik pokarmowy [g]	20.24
Sól [g]	3.44	Sól [g]	3.5
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (wysokobiałkowa)[9]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2444.4
		Wartość energetyczna [kJ]	10286.4
		Białko [g]	96
		Tłuszcz [g]	73.8
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.7
		Węglowodany ogółem [g]	359.06
		Cukry [g]	119.3
		Błonnik pokarmowy [g]	20.3
Sól [g]	5.47		
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA [3/6]		DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2077.9
		Wartość energetyczna [kJ]	8756.9
		Białko [g]	56.3
		Tłuszcz [g]	52.9
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25
		Węglowodany ogółem [g]	352.01
		Cukry [g]	124.33
		Błonnik pokarmowy [g]	15.97
Sól [g]	3.04		
DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2171.8
		Wartość energetyczna [kJ]	9142.7
		Białko [g]	55
		Tłuszcz [g]	62.3
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.4
		Węglowodany ogółem [g]	357.4
		Cukry [g]	128.06
		Błonnik pokarmowy [g]	19.45
Sól [g]	1.94		

--	--

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 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.