

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.01.2025r. (poniedziałek)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), polędwica sopocka wieprz. 60g (6), miód naturalny 25g 1 szt., herbata jabłkowa 220 ml, pomidor 100g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, schab wieprzowy smażony 100g (1,3), kapusta po litewsku 130g (1), kompot wiśniowy 220ml,

Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), sałatka z ryżu, tuńczyka, ogórka konserwowego, kukurydzy 120g (3,4,10), sałata 30g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: Jogurt naturalny 150g (7)

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

Śniadanie: masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), polędwica sopocka wieprz. 60g (6), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata jabłkowa 220 ml, pomidor 100g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, schab gotowany 100g, sos jarzynowy (marchew, pietruszka, seler, brokuł, cukinia) 150g (1), kompot wiśniowy b/c 220ml

Podwieczorek: gruszka 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), sałatka z ryżu, tuńczyka, ogórka konserwowego, kukurydzy 120g (3,4,10), sałata 30g, herbata czarna b/c 220ml,

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica drobiowa 60g (6), 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), polędwica sopocka wieprz. 60g (6), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata jabłkowa 220 ml, pomidor 100g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, schab gotowany 100g, sos jarzynowy (marchew, pietruszka, seler, brokuł, cukinia) 150g (1), kompot wiśniowy b/c 220ml

Podwieczorek: gruszka 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), sałatka z ryżu i tuńczyka i koperku 120g (4), sałata 30g, herbata czarna b/c 220ml,

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica drobiowa 60g (6), 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 (1,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), polędwica sopocka wieprz. 60g (6), miód naturalny 25g 1 szt. herbata jabłkowa 220 ml, pomidor 100g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, schab gotowany 100g, sos jarzynowy (marchew, pietruszka, seler, brokuł, cukinia) 150g (1), kompot wiśniowy 220ml

Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), sałatka z ryżu i tuńczyka i koperku 120g (4), sałata 30g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: Jogurt naturalny 150g (7)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), polędwica sopocka wieprz.100g (6), miód naturalny 25g 1 szt., herbata jabłkowa 220 ml, pomidor 100g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, schab gotowany 200g, sos jarzynowy (marchew, pietruszka, seler, brokuł, cukinia) 150g (1), kompot wiśniowy 220ml

Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), sałatka z ryżu i tuńczyka i koperku 120g (4), sałata 30g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: Jogurt naturalny 150g (7)

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: płatki jęczmienne na wodzie 400ml (1), margaryna roślinna 80% tł. 10g , pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), polędwica sopocka wieprz. 60g (6), miód naturalny 25g 1 szt., herbata jabłkowa 220 ml, pomidor 100g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem bez zabielenia 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, schab gotowany 100g, sos jarzynowy (marchew, pietruszka, seler, brokuł, cukinia) 150g (1), kompot wiśniowy 220ml

Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), sałatka z ryżu i tuńczyka i koperku 120g (4), sałata 30g, herbata czarna 220ml,

Posilek dodatkowy: Mus wieloowocowy 100g

DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]

Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200g 1 szt. (7), miód naturalny 25g 1 szt., herbata jabłkowa 220 ml, pomidor 100g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, ciecierzycyca w sosie jarzynowy (marchew, pietruszka, seler, brokuł, cukinia) 200g (1), kompot wiśniowy 220ml

Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), sałatka z ryżu, tuńczyka, ogórka konserwowego, kukurydzy 120g (3,4,10), sałata 30g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: Jogurt naturalny 150g (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 13.01.2025r.

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]	2021.8	Wartość energetyczna [kcal]	1914.1
Wartość energetyczna [kJ]	8501.5	Wartość energetyczna [kJ]	8058.4
Białko [g]	83.4	Białko [g]	81.2
Tłuszcz [g]	64.5	Tłuszcz [g]	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.7
Węglowodany ogółem [g]	287.27	Węglowodany ogółem [g]	285.12
Cukry [g]	66.7	Cukry [g]	62.86
Błonnik pokarmowy [g]	21.21	Błonnik pokarmowy [g]	18.69
Sól [g]	3.13	Sól [g]	3.25
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1928.7	Wartość energetyczna [kcal]	2106
Wartość energetyczna [kJ]	8106.8	Wartość energetyczna [kJ]	8865.9
Białko [g]	91.1	Białko [g]	109.5
Tłuszcz [g]	65.2	Tłuszcz [g]	60.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.5
Węglowodany ogółem [g]	253.01	Węglowodany ogółem [g]	291
Cukry [g]	44.38	Cukry [g]	63.11
Błonnik pokarmowy [g]	17.62	Błonnik pokarmowy [g]	19
Sól [g]	3.8	Sól [g]	4.09
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA [3/6]		DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1887.5	Wartość energetyczna [kcal]	1875.3
Wartość energetyczna [kJ]	7936	Wartość energetyczna [kJ]	7903.5
Białko [g]	87.1	Białko [g]	91.5
Tłuszcz [g]	62.5	Tłuszcz [g]	45.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.6
Węglowodany ogółem [g]	251.76	Węglowodany ogółem [g]	285.85
Cukry [g]	47.4	Cukry [g]	47.29
Błonnik pokarmowy [g]	15.56	Błonnik pokarmowy [g]	20.53
Sól [g]	3.91	Sól [g]	3.1
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	1931.7
		Wartość energetyczna [kJ]	8125.3
		Białko [g]	79.5
		Tłuszcz [g]	59.3
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.4
		Węglowodany ogółem [g]	280.44
		Cukry [g]	67.98
		Błonnik pokarmowy [g]	20.95
		Sól [g]	2.21

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.