

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.01.2025r. (środa)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), szynka z kurcząt 60g (6), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata czarna 220ml, rzodkiewka 100g

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g (1), kotlet mielony smażony drobiowy 100g (1,3), marchew z groszkiem got. 130g, kompot wiśniowy 220ml

Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z ryby got. dorsz i warzyw po grecku 100g (4,9), herbata leśna 220 ml, sałata 30g,

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), szynka z kurcząt 60g (6), serek deliser 1 szt. (7), herbata czarna b/c 220ml, rzodkiewka 100g

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g (1), pulpet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym (1) (100g mięso + 100 g sos), marchewka kostka na ciepło 130g, kompot wiśniowy b/c 220ml

Podwieczorek: gruszka 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z ryby got. dorsz i warzyw po grecku 100g (4,9), herbata leśna b/c 220 ml, sałata 30g,

II Kolacja: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek tartare 20g (7), sałata 30g, herbata leśna 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), szynka z kurcząt 60g (6), serek deliser 1 szt. (7), herbata czarna b/c 220ml, pomidor 100g

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g (1), pulpet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym (1) (100g mięso + 100 g sos), marchewka kostka na ciepło 130g, kompot wiśniowy b/c 220ml

Podwieczorek: mus owocowy 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z ryby got. dorsz i warzyw po grecku 100g (4,9), herbata leśna b/c 220 ml, sałata 30g,

II Kolacja: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek tartare 20g (7), sałata 30g, herbata leśna b/c 220ml

DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]

Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), szynka z kurcząt 60g (6), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g (1), pulpet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym (1) (100g mięso + 100 g sos), marchewka kostka na ciepło 130g, kompot wiśniowy 220ml

Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), pasta z ryby got. dorsz i warzyw po grecku 100g (4,9), herbata leśna 220 ml, sałata 30g,

Posilek dodatkowy: jogurt naturalny 150g (7)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA(WYSOKOBIAŁKOWA) [9]

Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), szynka z kurcząt 100g(6), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g (1), pulpet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym (1) (200g mięso + 100 g sos), marchewka kostka na ciepło 130g, kompot wiśniowy 220ml

Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), pasta z ryby got. dorsz i warzyw po grecku 150g (4,9), herbata leśna 220 ml, sałata 30g

Posilek dodatkowy: jogurt naturalny 150g (7)

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: płatki owsiane na wodzie 400ml(1), margaryna roślinna 80 % tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), szynka z kurcząt 60g (6), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem nie zabelana 400g (1,9), ziemniaki got. 250g (1), pulpet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym (1) (100g mięso + 100 g sos), marchewka kostka na ciepło 130g (1), kompot wiśniowy 220ml

Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: margaryna roślinna 80 % tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), pasta z ryby got. dorsz i warzyw po grecku 100g (4,9), herbata leśna 220 ml, sałata 30g

Posilek dodatkowy: mus truskawkowy 100g

DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [1/WE]

Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), masło tł.82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200g (7), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata czarna 220ml, rzodkiewka 100g

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem 400g (1,7,9) ziemniaki got. 250g (1), jajko gotowane 2 szt. 100 g (3), w sosie pietruszkowym 100g (1), marchew z groszkiem 130g (1), kompot wiśniowy 220ml

Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z ryby got. dorsz i warzyw po grecku 100g (4,9), herbata czarna 220 ml, sałata 30g

Posilek dodatkowy: jogurt naturalny 150g (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 15.01.2025r.

DIETA PODSTAWOWA[1]		DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUB. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO(WRZODOWA) [4], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2048.9	Wartość energetyczna [kcal]	2121.3
Wartość energetyczna [kJ]	8616.1	Wartość energetyczna [kJ]	8926.7
Białko [g]	84	Białko [g]	87.2
Tłuszcz [g]	65.7	Tłuszcz [g]	63.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35
Węglowodany ogółem [g]	289.89	Węglowodany ogółem [g]	309.22
Cukry [g]	70.46	Cukry [g]	76.91
Błonnik pokarmowy [g]	19.36	Błonnik pokarmowy [g]	18.91
Sól [g]	4.34	Sól [g]	4.45
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (wysokobiałkowa)[9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1939.7	Wartość energetyczna [kcal]	2327.6
Wartość energetyczna [kJ]	8155.9	Wartość energetyczna [kJ]	9794.6
Białko [g]	82.8	Białko [g]	116.4
Tłuszcz [g]	63.2	Tłuszcz [g]	70.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.6
Węglowodany ogółem [g]	268.67	Węglowodany ogółem [g]	316.05
Cukry [g]	38.49	Cukry [g]	77.43
Błonnik pokarmowy [g]	17.62	Błonnik pokarmowy [g]	19.22
Sól [g]	4.88	Sól [g]	6.26
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]	1971.1	Wartość energetyczna [kcal]	1990.2
Wartość energetyczna [kJ]	8285.3	Wartość energetyczna [kJ]	8378.2
Białko [g]	82.9	Białko [g]	76.8
Tłuszcz [g]	67.6	Tłuszcz [g]	55.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.4
Węglowodany ogółem [g]	265.32	Węglowodany ogółem [g]	305.56
Cukry [g]	37.48	Cukry [g]	66.7
Błonnik pokarmowy [g]	15.37	Błonnik pokarmowy [g]	20.82
Sól [g]	5.15	Sól [g]	4.03
		DIETA WEGETARIANŚKA [1/WE]	
		Wartość energetyczna [kcal]	2069.1
		Wartość energetyczna [kJ]	8707.4
		Białko [g]	83
		Tłuszcz [g]	61.5
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.9
		Węglowodany ogółem [g]	305.32
		Cukry [g]	70.75
		Błonnik pokarmowy [g]	19.06
		Sól [g]	2.15

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) *zboż 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.*