

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.01.2025r. (piątek)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: kasza jaglana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), ser żółty 60g (7), miód naturalny 25g, pomidor 100g, kakao na mleku 220ml (7)

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

Podwieczorek: Jabłko 1 szt. / ok. 100g

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 3 listki

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)

Obiad: Zupa grochowa z makaronem 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz gotowana w sosie greckim 230g (1,4,9), kompot porzeczkowy b/c 220ml

Podwieczorek: Jabłko 1 szt. / ok. 100g

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 b/c 220ml, sałata strzępiasta 3 listki

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)

Obiad: Zupa wiejska z makronem 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz gotowana w sosie greckim 230g (1,4,9), kompot porzeczkowy b/c 220ml

Podwieczorek: Jabłko 1 szt. / ok. 100g

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

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: kasza jaglana na mleku 400ml (7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), serek wiejski 200g (7), miód naturalny 25g, pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (7)

Obiad: Zupa wiejska z makronem 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz gotowana w sosie greckim 230g (1,4,9), kompot porzeczkowy 220ml

Podwieczorek: Jabłko 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z jajka i koperku 100g (3), herbata czarna b/c 220ml, sałata strzępiasta 3 listki

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

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

Śniadanie: kasza jaglana na mleku 400ml (7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), serek wiejski 200g (7), miód naturalny 25g, pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (7)

Obiad: Zupa wiejska z makronem 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz gotowana w sosie greckim 260g (1,4,9), kompot porzeczkowy 220 ml

Podwieczorek: Jabłko 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z jajka i koperku 150g (3), herbata czarna b/c 220ml, sałata strzępiasta 3 listki

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

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: kasza jaglana 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 wiejska z makronem 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz gotowana w sosie greckim 260g (1,4,9), kompot porzeczkowy 220ml

Podwieczorek: Jabłko 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne 100g (1,6), pasta z jajka i koperku 100g (3), sałata strzępiasta 3 listki, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: mus mango 100ml

DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]

Śniadanie: kasza jaglana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200g (7), miód naturalny 25g, pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml

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

Podwieczorek: Jabłko 1 szt. / ok. 100g

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 3 listki

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

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 17.01.2025r.

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]	2378.5	Wartość energetyczna [kcal]	2034.5
Wartość energetyczna [kJ]	9983.5	Wartość energetyczna [kJ]	8560.2
Białko [g]	97.7	Białko [g]	97.3
Tłuszcz [g]	87.8	Tłuszcz [g]	61.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.6
Węglowodany ogółem [g]	314.82	Węglowodany ogółem [g]	282.37
Cukry [g]	50.92	Cukry [g]	60.01
Błonnik pokarmowy [g]	31.18	Błonnik pokarmowy [g]	19.18
Sól [g]	3.78	Sól [g]	3.49
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2058.8	Wartość energetyczna [kcal]	2109.7
Wartość energetyczna [kJ]	8656.6	Wartość energetyczna [kJ]	8874
Białko [g]	99	Białko [g]	105.1
Tłuszcz [g]	64.9	Tłuszcz [g]	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.9
Węglowodany ogółem [g]	281.75	Węglowodany ogółem [g]	283.52
Cukry [g]	45.43	Cukry [g]	60.18
Błonnik pokarmowy [g]	24.55	Błonnik pokarmowy [g]	19.53
Sól [g]	2.27	Sól [g]	3.66
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]	1884.7	Wartość energetyczna [kcal]	1821.3
Wartość energetyczna [kJ]	7927.3	Wartość energetyczna [kJ]	7667.4
Białko [g]	87.8	Białko [g]	71.6
Tłuszcz [g]	60.3	Tłuszcz [g]	52
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.3
Węglowodany ogółem [g]	254.85	Węglowodany ogółem [g]	275
Cukry [g]	43.74	Cukry [g]	50.33
Błonnik pokarmowy [g]	14.78	Błonnik pokarmowy [g]	16.71
Sól [g]	2.2	Sól [g]	3.4
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2378.5	Wartość energetyczna [kcal]	2378.5
Wartość energetyczna [kJ]	9983.5	Wartość energetyczna [kJ]	9983.5
Białko [g]	97.7	Białko [g]	97.7
Tłuszcz [g]	87.8	Tłuszcz [g]	87.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.2
Węglowodany ogółem [g]	314.82	Węglowodany ogółem [g]	314.82
Cukry [g]	50.92	Cukry [g]	50.92
Błonnik pokarmowy [g]	31.18	Błonnik pokarmowy [g]	31.18
Sól [g]	3.78	Sól [g]	3.78

--	--

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.