

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.01.2025r. (sobota)

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), kiełbasa szynkowa ekstra 60g (1), dżem truskawkowy niskosłodzony 25g 1 szt, herbata czarna 220 ml, papryka 100g

Obiad: zupa krupnik z ziemniakami 400g (1,9), ryż gotowany 200g, potrawka z kurczaka 180g (kapusta kiszona, groszek konserwowy, marchewka seler, pietruszka) (1,9), kompot wiśniowy 220ml

Podwieczorek : banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasztet pieczony drobiowy 60g (1,6), ogórek konserwowy 100g (10), herbata malinowa 220ml,

Posilek dodatkowy: soczek jabłkowy 200ml

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

Śniadanie: masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), kiełbasa szynkowa ekstra 60g (1), serek fromage 40g ½ szt. (7), herbata czarna b/c 220 ml, papryka 100g

II śniadanie: jogurt naturalny 150 g (7)

Obiad: zupa krupnik z ziemniakami 400g (1,9), ryż pełnoziarnisty gotowany 200g, potrawka z kurczaka 180g (kapusta kiszona, groszek konserwowy, marchewka seler, pietruszka) (1,9), 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), pasztet pieczony drobiowy 60g (1,6), ogórek konserwowy 100g (10), herbata malinowa b/c 220ml

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), twaróg półtłusty z rzodkiewką 50g (7), sałata 30g, herbata malinowa 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), kiełbasa szynkowa ekstra 60g (1), serek tartare 1 szt.(7), herbata czarna b/c 220 ml, sałata 30g

II śniadanie: jogurt naturalny 150 g (7)

Obiad: zupa krupnik z ziemniakami 400g (1,9), ryż gotowany 200g, potrawka z kurczaka 180g (marchewka seler, pietruszka, fasolka szparagowa) (1,9), kompot wiśniowy b/c 220ml

Podwieczorek : jabłko 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasztet pieczony drobiowy 60g (1,6), pomidor 100g, herbata malinowa b/c 220ml

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), twaróg półtłusty 50g (7), pomidor 50g, herbata malinowa 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 (1,6), kiełbasa szynkowa ekstra 60g (1), dżem truskawkowy niskosłodzony 25g 1 szt, herbata czarna 220 ml, sałata 30g

Obiad: zupa krupnik z ziemniakami 400g (1,9), ryż gotowany 200g, potrawka z kurczaka 180g (marchewka seler, pietruszka, fasolka szparagowa) (1,9), kompot wiśniowy 220ml

Podwieczorek : banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasztet pieczony drobiowy 60g (1,6), pomidor 100g, herbata malinowa 220ml

Posilek dodatkowy: soczek jabłkowy 200ml

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kiełbasa szynkowa ekstra 60g (1), dżem truskawkowy niskosłodzony 25g 1 szt, herbata czarna 220 ml, sałata 30g

Obiad: zupa krupnik z ziemniakami 400g (1,9), ryż gotowany 200g, potrawka z kurczaka 250g (marchewka seler, pietruszka, fasolka szparagowa) (1,9), kompot wiśniowy 220ml

Podwieczorek : banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasztet pieczony drobiowy 60g (1,6), pomidor 100g, herbata malinowa 220ml

Posilek dodatkowy: soczek jabłkowy 200ml

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: płatki owsiane na wodzie 400ml (), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kiełbasa szynkowa ekstra 60g (1), dżem truskawkowy niskosłodzony 25g 1 szt, herbata czarna 220 ml, sałata 30g

Obiad: zupa krupnik z ziemniakami 400g (1,9), ryż gotowany 200g, potrawka z kurczaka 180g (marchewka seler, pietruszka, fasolka szparagowa) (1,9), kompot wiśniowy 220ml

Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasztet pieczony drobiowy 60g (1,6), pomidor 100g, herbata malinowa 220ml,

Posilek dodatkowy: soczek jabłkowy 200ml

DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]

Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek fromage 80g (7), dżem truskawkowy niskosłodzony 25g 1 szt, herbata czarna 220 ml, papryka 100g

Obiad: zupa krupnik z ziemniakami 400g (1,9), ryż gotowany 200g, potrawka warzywna 180g (kapusta kiszona, groszek konserwowy, marchewka seler, pietruszka) (1,9), kompot wiśniowy 220ml

Podwieczorek : banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), twaróg półtłusty z rzodkiewką 100g (7), ogórek konserwowy 100g (10), herbata malinowa 220 ml

Posilek dodatkowy: soczek jabłkowy 200ml

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 18.01.2025r.

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]	2114.5	Wartość energetyczna [kcal]	2123.7
Wartość energetyczna [kJ]	8898.4	Wartość energetyczna [kJ]	8937.5
Białko [g]	76.6	Białko [g]	74.6
Tłuszcz [g]	63.5	Tłuszcz [g]	63.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31
Węglowodany ogółem [g]	318.01	Węglowodany ogółem [g]	322.02
Cukry [g]	89.43	Cukry [g]	87.19
Błonnik pokarmowy [g]	17.99	Błonnik pokarmowy [g]	17.65
Sól [g]	4.11	Sól [g]	4.11
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1958.4	Wartość energetyczna [kcal]	2243.5
Wartość energetyczna [kJ]	8217.5	Wartość energetyczna [kJ]	9438
Białko [g]	83.5	Białko [g]	89.8
Tłuszcz [g]	77.9	Tłuszcz [g]	70.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.8
Węglowodany ogółem [g]	239.05	Węglowodany ogółem [g]	322.14
Cukry [g]	40.71	Cukry [g]	87.88
Błonnik pokarmowy [g]	16.87	Błonnik pokarmowy [g]	18.28
Sól [g]	5.56	Sól [g]	5
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]	2000.5	Wartość energetyczna [kcal]	2032.1
Wartość energetyczna [kJ]	8399.4	Wartość energetyczna [kJ]	8555.1
Białko [g]	84.5	Białko [g]	69.3
Tłuszcz [g]	76.7	Tłuszcz [g]	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27
Węglowodany ogółem [g]	249.53	Węglowodany ogółem [g]	316.98
Cukry [g]	30.82	Cukry [g]	78.64
Błonnik pokarmowy [g]	13.44	Błonnik pokarmowy [g]	18.01
Sól [g]	4.67	Sól [g]	3.9
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2082.6
		Wartość energetyczna [kJ]	8760.2
		Białko [g]	60
		Tłuszcz [g]	66.2
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.7
		Węglowodany ogółem [g]	319.65
		Cukry [g]	98.04
		Błonnik pokarmowy [g]	16.37
		Sól [g]	2.43

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.