

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.01.2025r. (niedziela)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: ryż na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), kielbasa krakowska 60g (6), miód naturalny 25g 1 szt., rzodkiew biała 100g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (7)

Obiad: Rosół z makaronem 400g (1,9), ziemniaki got. 250g, kotlet smażony z piersi kurczaka 100g (1,3), sałatka z fasolki szparagowej z musztardą 130g (10), kompot truskawkowy 220ml

Podwieczorek: Mandarynka 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka z kurcząt 60g (6), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Posilek dodatkowy: Mus bananowy 100g

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

Śniadanie: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), kielbasa krakowska 60g (6), serek tartare 20g 1 szt. (7), rzodkiew biała 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 220ml (7)

Obiad: Rosół z makaronem 400g (1,9), ziemniaki got. 250g, pierś gotowana z kurczaka 100g w sosie koperkowym 100g (1), sałatka z fasolki szparagowej z musztardą 130g (10), kompot truskawkowy b/c 220ml

Podwieczorek: Mandarynka 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka z kurcząt 60g (6), herbata czarna b/c 220ml, pomidor 100g

II Kolacja CUKRZ: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek tartare ziołowy 20g 1szt. (7), roszonek 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), kielbasa krakowska 60g (6), serek tartare 20g 1 szt. (7), roszonek 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 220ml (7)

Obiad: Rosół z makaronem 400g (1,9), ziemniaki got. 250g, pierś gotowana z kurczaka 100g w sosie koperkowym 100g (1), kalafior got. 130g, kompot truskawkowy b/c 220ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka z kurcząt 60g (6), herbata czarna b/c 220ml, pomidor 100g

II Kolacja CUKRZ: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek tartare ziołowy 20g 1szt. (7), roszonek 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: ryż na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), kielbasa krakowska 60g (6), miód naturalny 25g 1 szt., roszonek 30g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (7)

Obiad: Rosół z makaronem 400g (1,9), ziemniaki got. 250g, pierś gotowana z kurczaka 100g w sosie koperkowym 100g (1), kalafior got. 130g, kompot truskawkowy 220ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), szynka z kurcząt 60g (6), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Posilek dodatkowy: Mus bananowy 100g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA(WYSOKOBIAŁKOWA) [9]

Śniadanie: ryż na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), kielbasa krakowska 60g (6), miód naturalny 25g 1 szt., roszonek 30g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (7)

Obiad: Rosół z makaronem 400g (1,9), ziemniaki got. 250g, pierś gotowana z kurczaka 200g w sosie koperkowym 100g (1), kalafior got. 130g, kompot truskawkowy 220ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), szynka z kurcząt 100g (6), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Posilek dodatkowy: Mus bananowy 100g

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: ryż na wodzie 400ml(), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), kielbasa krakowska 60g (6), miód naturalny 25g 1 szt., roszonek 30g, kawa zbożowa na wodzie 220ml

Obiad: Rosół z makaronem 400g (1,9), ziemniaki got. 250g, pierś gotowana z kurczaka 100g w sosie koperkowym 100g (1), kalafior got. 130g, kompot truskawkowy 220ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), szynka z kurcząt 60g (6), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Posilek dodatkowy: Mus bananowy 100g

DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [1/WE]

Śniadanie: ryż na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), serek tartare 40g 2 szt. (7), miód naturalny 25g 1 szt., rzodkiew biała 100g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (7)

Obiad: Rosół z makaronem 400g (1,9), ziemniaki got. 250g, kotlet smażony z kaszy jaglanej 100g (1,3), sałatka z fasolki szparagowej z musztardą 130g (10), kompot truskawkowy 220ml

Podwieczorek: Mandarynka 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 1op. 200g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Posilek dodatkowy: Mus bananowy 100g

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 19.01.2025r.

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]	2110.5	Wartość energetyczna [kcal]	2070.7
Wartość energetyczna [kJ]	8866.9	Wartość energetyczna [kJ]	8699.5
Białko [g]	89.4	Białko [g]	91.6
Tłuszcz [g]	74.7	Tłuszcz [g]	74.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.1
Węglowodany ogółem [g]	279.25	Węglowodany ogółem [g]	267.29
Cukry [g]	49.1	Cukry [g]	48.64
Błonnik pokarmowy [g]	18.48	Błonnik pokarmowy [g]	16.89
Sól [g]	5.86	Sól [g]	4.77
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (wysokobiałkowa)[9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1912.4	Wartość energetyczna [kcal]	2345.5
Wartość energetyczna [kJ]	8033	Wartość energetyczna [kJ]	9843.9
Białko [g]	94.3	Białko [g]	116.2
Tłuszcz [g]	69.3	Tłuszcz [g]	92.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.1
Węglowodany ogółem [g]	235.54	Węglowodany ogółem [g]	271.7
Cukry [g]	40.88	Cukry [g]	49.41
Błonnik pokarmowy [g]	15.94	Błonnik pokarmowy [g]	18.37
Sól [g]	5.07	Sól [g]	6.75
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]	1894.6	Wartość energetyczna [kcal]	1902.3
Wartość energetyczna [kJ]	7958.5	Wartość energetyczna [kJ]	7997.3
Białko [g]	93.5	Białko [g]	81.3
Tłuszcz [g]	69.2	Tłuszcz [g]	62.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25
Węglowodany ogółem [g]	231.24	Węglowodany ogółem [g]	262.84
Cukry [g]	38.63	Cukry [g]	34.92
Błonnik pokarmowy [g]	13.97	Błonnik pokarmowy [g]	18.79
Sól [g]	5.02	Sól [g]	4.4
		DIETA WEGETARIANŚKA [1/WE]	
		Wartość energetyczna [kcal]	2124.7
		Wartość energetyczna [kJ]	8937
		Białko [g]	79
		Tłuszcz [g]	66.7
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.6
		Węglowodany ogółem [g]	311.67
		Cukry [g]	49.6
		Błonnik pokarmowy [g]	19.45
		Sól [g]	3.12

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 Żywnia

Jadłospis zatwierdzony przez Kierownika Działu Żywnia

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.