

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.01.2025r. (wtorek)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: kasza manna na mleku 400ml (1,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), polędwica miodowa drobiowa 60g (6,9), serek tartare ziołowy 20g (7), rzodkiewka 100g, herbata czarna 220ml,

Obiad: Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1,7,9), łazanki z kiszonej kapusty i kiełbasy zwyczajnej wieprzowej i mięsa wieprzowego 300g (1,3,6), kompot z aronii 220ml

Podwieczorek: Jabłko 1 szt. / ok. 100g

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

Posilek dodatkowy: mus brzoskwiniowy 100g

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

Śniadanie: masło tł. 82%15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), polędwica miodowa drobiowa 60g (6,9), serek tartare ziołowy 20g (7), rzodkiewka 100g, herbata czarna b/c 220ml

Obiad: Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1,7,9), łazanki (makaron pełnoziarnisty) z kiszonej kapusty i kiełbasy zwyczajnej 300g (1,3,6), kompot z aronii 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 ryżu, tuńczyka, ogórka konserwowego, kukurydzy 120g (3,4,10), herbata malinowa b/c 220ml, rukola 30g

II Kolacja: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), szynka pierś pieczona z indyka 40g (6), pomidor 50g, 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), polędwica miodowa drobiowa 60g (6,9), serek tartare ziołowy 20g (7), pomidor 100g, herbata czarna b/c 220ml

Obiad: Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1,7,9), makaron (łazankowy) z mięsem wieprzowym i warzywami (marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior, cukinia) 300g (1,9), kompot z aronii 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 ryżu, tuńczyka, koperku 120g (4), herbata malinowa b/c 220ml, rukola 30g

II Kolacja: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), szynka pierś pieczona z indyka 40g (6), 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: kasza manna na mleku 400ml (1,7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), polędwica miodowa drobiowa 60g (6,9), serek tartare ziołowy 20g (7), pomidor 100g, herbata czarna 220ml,

Obiad: Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1,7,9), makaron (łazankowy) z mięsem wieprzowym i warzywami (marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior, cukinia) 300g (1,9), kompot z aronii 220ml

Podwieczorek: Jabłko 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z ryżu, tuńczyka, koperku 120g (4), herbata malinowa 220ml, rukola 30g

Posilek dodatkowy: mus brzoskwiniowy 100g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

Śniadanie: kasza manna na mleku 400ml (1,7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), polędwica miodowa drobiowa 100g (6,9), serek tartare ziołowy 20g (7), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

Obiad: Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1,7,9), makaron (łazankowy) z mięsem wieprzowym i warzywami (marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior, cukinia) 300g (1,9), kompot z aronii 220 ml, serek wiejski 200g (7)

Podwieczorek: Jabłko 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z ryżu, tuńczyka, koperku 120g (4), herbata malinowa 220ml, rukola 30g

Posilek dodatkowy: mus brzoskwiniowy 100g

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: kasza manna na wodzie 400ml(1), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), polędwica miodowa drobiowa 60g (6,9), miód naturalny 25g, pomidor 100g, herbata czarna 220ml,

Obiad: Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1,7,9), makaron (łazankowy) z mięsem wieprzowym i warzywami (marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior, cukinia) 300g (1,9), kompot z aronii 220 ml

Podwieczorek: Jabłko 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne 100g (1,6), pasta z ryżu, tuńczyka, koperku 120g (4), herbata malinowa 220ml, rukola 30g

Posilek dodatkowy: mus brzoskwiniowy 100g

DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]

Śniadanie: kasza manna na mleku 400ml (1,7), masło tł.82% 20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), miód naturalny 25g 1 szt., serek wiejski 200g (7), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

Obiad: Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1,7,9), łazanki ze słodkiej kapusty bez kiełbasy 350g (1,3), kompot z aronii 220ml

Podwieczorek: Jabłko 1 szt. / ok. 100g

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

Posilek dodatkowy: mus brzoskwiniowy 100g

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 21.01.2025r.

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]	1963.3	Wartość energetyczna [kcal]	1892.2
Wartość energetyczna [kJ]	8239.2	Wartość energetyczna [kJ]	7953.2
Białko [g]	70	Białko [g]	58.4
Tłuszcz [g]	76.4	Tłuszcz [g]	64.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.7
Węglowodany ogółem [g]	258.36	Węglowodany ogółem [g]	277.37
Cukry [g]	52.2	Cukry [g]	57.76
Błonnik pokarmowy [g]	19.17	Błonnik pokarmowy [g]	16
Sól [g]	4	Sól [g]	2.91
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1896.2	Wartość energetyczna [kcal]	2195.1
Wartość energetyczna [kJ]	7954.1	Wartość energetyczna [kJ]	9216.4
Białko [g]	75.7	Białko [g]	86.4
Tłuszcz [g]	77.3	Tłuszcz [g]	84.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.5
Węglowodany ogółem [g]	232.44	Węglowodany ogółem [g]	280.47
Cukry [g]	36.64	Cukry [g]	60.37
Błonnik pokarmowy [g]	16.29	Błonnik pokarmowy [g]	15.3
Sól [g]	4.71	Sól [g]	4.98
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]	1857.1	Wartość energetyczna [kcal]	1834.2
Wartość energetyczna [kJ]	7799.8	Wartość energetyczna [kJ]	7715.7
Białko [g]	63.9	Białko [g]	52.3
Tłuszcz [g]	69	Tłuszcz [g]	57.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.1
Węglowodany ogółem [g]	251.4	Węglowodany ogółem [g]	283.99
Cukry [g]	42.15	Cukry [g]	47.17
Błonnik pokarmowy [g]	13.12	Błonnik pokarmowy [g]	15.43
Sól [g]	3.58	Sól [g]	2.66
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2023.9
		Wartość energetyczna [kJ]	8511.8
		Białko [g]	65.3
		Tłuszcz [g]	63.3
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.6
		Węglowodany ogółem [g]	308.78
		Cukry [g]	57.28
		Błonnik pokarmowy [g]	21.16
		Sól [g]	2.95

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*

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.