

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.11.2024r. (czwartek)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki jęczmienne na wodzie 400ml (1), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), kielbasa żywiecka wieprz. 60g (6), serek fromage 1/2 szt. 40g (7), herbata czarna 220 ml, sałata masłowa 30 g

Obiad: zupa kalafiorowa z makaronem 400g (1,7,9), pierś drobiowa gotowana 100g, sos pomidorowy 100g (1), ziemniaki 250g, surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 130g, kompot porzeczkowy 220ml,

Podwieczorek: Banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka z indyka 60g (6), papryka 100g, herbata truskawkowa 220ml,

Posilek dodatkowy: kefir 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), kielbasa żywiecka wieprz. 60g (6), serek deliser 17g (7), herbata czarna b/c 220 ml, sałata masłowa 30 g

Obiad: zupa kalafiorowa z makaronem 400g (1,7,9), pierś drobiowa gotowana 100g, sos pomidorowy 100g (1), ziemniaki 250g, surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 130g, 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), szynka z indyka 60g (6), papryka 100g, herbata truskawkowa b/c 220ml,

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek tartare ziołowy 20g (7), pomidor 50g, herbata truskawkowa 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 żywiecka wieprz. 60g (6), serek deliser 17g (7), herbata czarna b/c 220 ml, sałata masłowa 30 g

Obiad: zupa kalafiorowa z makaronem 400g (1,7,9), pierś drobiowa gotowana 100g, sos pomidorowy 100g (1), ziemniaki 250g, fasolka szparagowa got. 130g, 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), szynka z indyka 60g (6), pomidor 100g, herbata truskawkowa b/c 220ml,

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek tartare ziołowy 20g (7), pomidor 50g, herbata truskawkowa b/c 220ml

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

Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki jęczmienne na wodzie 400ml (1), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kielbasa żywiecka wieprz. 60g (6), serek deliser 17g (7), herbata czarna 220 ml, sałata masłowa 30 g

Obiad: zupa kalafiorowa z makaronem 400g (1,7,9), pierś drobiowa gotowana 100g, sos pomidorowy 100g (1), ziemniaki 250g, fasolka szparagowa got. 130g, kompot porzeczkowy 220ml,

Podwieczorek: Banan 1 szt. / ok. 100g

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

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150g (7)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki jęczmienne na wodzie 400ml (1), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kielbasa żywiecka wieprz. 100g (6), serek deliser 17g (7), herbata czarna 220 ml, sałata masłowa 30 g

Obiad: zupa kalafiorowa z makaronem 400g (1,7,9), pierś drobiowa gotowana 200g, sos pomidorowy 100g (1), ziemniaki 250g, fasolka szparagowa got. 130g, kompot porzeczkowy 220ml,

Podwieczorek: Banan 1 szt. / ok. 100g

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

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150g(7)

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: płatki jęczmienne na wodzie 400ml (1), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kielbasa żywiecka wieprz. 80g (6), miód naturalny 25g 1 szt., herbata czarna 220 ml, sałata 30 g

Obiad: zupa kalafiorowa z makaronem bez zabielenia 400g (1,9), pierś drobiowa gotowana 100g, sos pomidorowy 100g (1), ziemniaki 250g, fasolka szparagowa got. 130g, kompot porzeczkowy 220ml,

Podwieczorek: Banan 1 szt. / ok. 100g

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

Posilek dodatkowy: soczek pomarańczowy 200ml

DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]

Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki jęczmienne na wodzie 400ml (1), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 1 szt. 80g (7), miód naturalny 25g 1 szt., herbata czarna 220 ml, sałata masłowa 30 g

Obiad: zupa kalafiorowa z makaronem 400g (1,7,9), fasolka szparagowa got. 130g, sos pomidorowy 100g (1), ziemniaki 250g, surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 130g, kompot porzeczkowy 220ml,

Podwieczorek: Banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), ser żółty 60 g (7), papryka 100g, herbata truskawkowa 220ml,

Posilek dodatkowy: jogurt naturalny 150g (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 21.11.2024r.

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]	2077.5	Wartość energetyczna [kcal]	2233.3
Wartość energetyczna [kJ]	8731.8	Wartość energetyczna [kJ]	9387.8
Białko [g]	75.7	Białko [g]	77.7
Tłuszcz [g]	69.2	Tłuszcz [g]	74.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.6
Węglowodany ogółem [g]	299	Węglowodany ogółem [g]	324.4
Cukry [g]	55.03	Cukry [g]	49.18
Błonnik pokarmowy [g]	22.53	Błonnik pokarmowy [g]	22.3
Sól [g]	3.62	Sól [g]	1.86
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1940.4	Wartość energetyczna [kcal]	2467.2
Wartość energetyczna [kJ]	8150.7	Wartość energetyczna [kJ]	10371.2
Białko [g]	81.4	Białko [g]	102
Tłuszcz [g]	69.6	Tłuszcz [g]	82.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.9
Węglowodany ogółem [g]	256.13	Węglowodany ogółem [g]	339.33
Cukry [g]	38.09	Cukry [g]	50.8
Błonnik pokarmowy [g]	18.29	Błonnik pokarmowy [g]	22.03
Sól [g]	4.19	Sól [g]	1.99
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]	2117.5	Wartość energetyczna [kcal]	2154.2
Wartość energetyczna [kJ]	8895.4	Wartość energetyczna [kJ]	9053
Białko [g]	84.1	Białko [g]	65.5
Tłuszcz [g]	75.4	Tłuszcz [g]	72.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.6
Węglowodany ogółem [g]	285.38	Węglowodany ogółem [g]	320.73
Cukry [g]	36.57	Cukry [g]	40.26
Błonnik pokarmowy [g]	19.78	Błonnik pokarmowy [g]	23.17
Sól [g]	2.97	Sól [g]	2.59
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2460.2
		Wartość energetyczna [kJ]	10319.5
		Białko [g]	67
		Tłuszcz [g]	78.5
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	52.8
		Węglowodany ogółem [g]	333.5
		Cukry [g]	56.96
		Błonnik pokarmowy [g]	22.41
		Sól [g]	4.23

--	--

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.