

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.11.2024r. (piątek)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki owsiane na wodzie 400ml (1), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200g (7), miód naturalny 1 szt., herbata malinowa 220ml, papryka 100g
Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g, ryba smażona dorsz 100g (1,4), surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowy 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml
Podwieczorek: gruszka 1 szt. / ok. 100g
Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), serek tartare 20g (7), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g
Posilek dodatkowy: jogurt owocowy b/c (7) 150g

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), herbata malinowa b/c 220ml, papryka 100g
Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g, ryba dorsz got. 100g, sos pietruszkowy 100g (1), surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowy 130g, mieszanka kompotowa b/c (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml
Podwieczorek: gruszka 1 szt. / ok. 100g
Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), serek tartare 20g (7), herbata czarna b/c 220 ml, pomidor 100g
Kolacja II CUKRZ: masło tł.82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1), chleb graham 25g(1), serek tartrae 20g 1 szt. (7), sałata masłowa 30g, herbata czarna b/c 220 ml

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 1 op. (7), herbata malinowa b/c 220ml (7), sałata strzępiasta 30g
Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g, ryba dorsz got. 100g, sos pietruszkowy 100g (1), marchew sparzona tarta z selerem 130g (), mieszanka kompotowa b/c (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml
Podwieczorek: mus marchewkowy 100g
Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), serek tartare 20g (7), herbata czarna b/c 220 ml, pomidor 100g
Kolacja II WĄT-CUKRZ: masło tł.82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1), chleb graham 25g(1), serek tartare 20g 1 szt. (7), sałata masłowa 30g, herbata czarna b/c 220 ml

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

Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), B/M-płatki owsiane na wodzie 400ml (1), masło tł.82%15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1,6), serek wiejski 200g 1 op. (7), miód naturalny 25g 1 op., herbata malinowa 220ml, sałata strzępiasta 30g
Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g, ryba dorsz got. 100g, sos pietruszkowy 100g (1), marchew sparzona tarta z selerem 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml
Podwieczorek: mus marchewkowy 100g
Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g (1,6), pasta sera białego z pietruszką 100g (7), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g
Posilek dodatkowy: jogurt owocowy b/c (7) 150g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA(WYSOKOBIAŁKOWA) [9]

Śniadanie:płatki owsiane na mleku 400ml (1,7) , B/M-płatki owsiane na wodzie 400ml (1), masło tł.82%15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1,6), serek wiejski 200g 1 op. (7), miód naturalny 25g 1 op., herbata malinowa 220ml, sałata strzępiasta 30g
Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g, ryba dorsz got. 200g, sos pietruszkowy 100g (1), marchew sparzona tarta z selerem 130g , mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml
Podwieczorek: mus marchewkowy 100g
Kolacja: masło 82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1,6), pasta sera białego z pietruszką 100g (7), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g
Posilek dodatkowy: jogurt owocowy b/c (7) 150g

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: płatki owsiane na wodzie 400ml (1), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1,6), pasztet drobiowy 80g (1,6,9,10), herbata leśna 220ml, sałata 30g
Obiad: zupa pomidorowa z ryżem bez zabielenia 400g (1,9), ziemniaki got. 250g, ryba dorsz got. 100g, sos pietruszkowy 100g (1), marchew sparzona tarta z selerem 130g , mieszanka kompotowa b/c (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml
Podwieczorek: mus marchewkowy 100g
Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1,6), jajko gotowane 50g 1 szt., dżem wiśniowy 1 szt., herbata czarna 220 ml, pomidor 100g
Posilek dodatkowy: soczek owocowy 200ml

DIETA WEGETARIAŃSKA[1/WE]

Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (7), B/M- płatki owsiane na wodzie 400ml (), masło82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g (1), ser żółty 80g (3), miód naturalny 1 szt 25g, herbata leśna 220ml, sałata 30g
Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g, ryba smażona dorsz 100g (1,4), surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowy 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml
Podwieczorek: gruszka 1 szt. / ok. 100g
Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), serek tartare 20g (7), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g
Posilek dodatkowy: jogurt owocowy b/c (7) 150g

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 22.11.2024r.

DIETA PODSTAWOWA[1]		DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUB. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO [4](WRZODOWA), ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU [3](WĄTROBOWA)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2176.5	Wartość energetyczna [kcal]	2234.9
Wartość energetyczna [kJ]	9157.4	Wartość energetyczna [kJ]	9400.8
Białko [g]	104.7	Białko [g]	99.5
Tłuszcz [g]	66.4	Tłuszcz [g]	72.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.2
Węglowodany ogółem [g]	299.81	Węglowodany ogółem [g]	303.73
Cukry [g]	57.94	Cukry [g]	50.89
Błonnik pokarmowy [g]	19.63	Błonnik pokarmowy [g]	14.4
Sól [g]	2.57	Sól [g]	1.98
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW [6] (CUKRZYCOWA)		DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9](wysokobiałkowa)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2323.2	Wartość energetyczna [kcal]	2464.6
Wartość energetyczna [kJ]	9764.6	Wartość energetyczna [kJ]	10362.5
Białko [g]	101.5	Białko [g]	109.8
Tłuszcz [g]	81.3	Tłuszcz [g]	81.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39
Węglowodany ogółem [g]	303.74	Węglowodany ogółem [g]	333.99
Cukry [g]	53.26	Cukry [g]	55.84
Błonnik pokarmowy [g]	15.05	Błonnik pokarmowy [g]	21.09
Sól [g]	2.61	Sól [g]	2.25
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [KOD 3/6], WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA		DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1959.3	Wartość energetyczna [kcal]	2183.5
Wartość energetyczna [kJ]	8241.4	Wartość energetyczna [kJ]	9183.5
Białko [g]	98.2	Białko [g]	83.7
Tłuszcz [g]	59.4	Tłuszcz [g]	68.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.3
Węglowodany ogółem [g]	268.9	Węglowodany ogółem [g]	319.03
Cukry [g]	39.45	Cukry [g]	49.54
Błonnik pokarmowy [g]	22.38	Błonnik pokarmowy [g]	22.06
Sól [g]	3.27	Sól [g]	2.2
		DIETA WEGETARIAŃSKA [WE]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2163.4
		Wartość energetyczna [kJ]	9102.3
		Białko [g]	104.2
		Tłuszcz [g]	66.2
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.2
		Węglowodany ogółem [g]	296.9
		Cukry [g]	55.69
		Błonnik pokarmowy [g]	18.93
		Sól [g]	2.56

--	--

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*

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 glukozowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę (1);*
 - b) *maltodekstryn na bazie pszenicy (1);*
 - c) *syropów glukozowych 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. *Gorzycza 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.*