

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.01.2025r. (niedziela)

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 drobiowa 60g (6,9), dżem niskosłodzony brzoskwińowy 25g 1 szt., herbata malinowa 220 ml, ogórek kiszony 100g

Obiad: Rosół z makaronem 400g (1,3,9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet drobiowy gotowany 100g, sos koperkowy 100g (1), surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 130g (1), kompot wiśniowy 220ml

Podwieczorek: Mandarynka 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), kiełbasa szynkowa 60g (1), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: Mus wieloowocowy 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 drobiowa 60g (6,9), serek fromage 40g 1/2 szt. (7), herbata malinowa b/c 220 ml, ogórek kiszony 100g

Obiad: Rosół z makaronem 400g (1,3,9), ziemniaki gotowane 250g, Rosół z makaronem 400g (1,3,9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet drobiowy gotowany 100g, sos koperkowy 100g (1), surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 130g (1), kompot wiśniowy b/c 220ml

Podwieczorek: mandarynka 1 szt. / ok. 100g

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

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), ser twarogowy z rzodkiewką 50g (7), sałata strzęp. 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), polędwica drobiowa 60g (6,9), serek tartare 1 szt. (7), herbata malinowa b/c220 ml, rozspanka 30g

Obiad: Rosół z makaronem 400g (1,3,9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet drobiowy gotowany 100g (1,3), sos koperkowy 100g (1), marchew kostka gotowana 130g (1), kompot wiśniowy b/c 220ml

Podwieczorek: mus owocowy 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), kiełbasa szynkowa 60g (1), pomidor 100g, herbata czarna b/c 220ml,

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), ser twarogowy 50g (7), sałata strzęp. 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: kasza manna na mleku 400ml (1,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), polędwica drobiowa 60g (6,9), dżem niskosłodzony brzoskwińowy 25g 1 szt., herbata malinowa 220 ml, rozspanka 30g

Obiad: Rosół z makaronem 400g (1,3,9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet drobiowy gotowany 100g (1,3), sos koperkowy 100g (1), marchew kostka gotowana 130g (1), kompot wiśniowy 220ml

Podwieczorek: Banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6) kiełbasa szynkowa 60g (1), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: Mus wieloowocowy 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 drobiowa 100g (6,9), dżem niskosłodzony brzoskwińowy 25g 1 szt., herbata malinowa 220 ml, rozspanka 30g

Obiad: Rosół z makaronem 400g (1,3,9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet drobiowy gotowany 200g (1,3), sos koperkowy 100g (1), marchew kostka gotowana 130g (1), kompot wiśniowy 220ml

Podwieczorek: Banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kiełbasa szynkowa 100g (1), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: Mus wieloowocowy 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 drobiowa 60g (6,9), dżem niskosłodzony brzoskwińowy 25g 1 szt., herbata malinowa 220 ml, rozspanka 30g

Obiad: Rosół z makaronem 400g (1,3,9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet drobiowy gotowany 100g (1,3), sos koperkowy 100g (1), marchew kostka gotowana 130g (1), kompot wiśniowy 220ml

Podwieczorek: Banan 1 szt./ ok. 100g

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

Posilek dodatkowy: Mus wieloowocowy 100g

DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]

Śniadanie: kasza manna na mleku 400ml (1,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200g (7), dżem niskosłodzony brzoskwińowy 25g 1 szt., herbata malinowa 220 ml, ogórek kiszony 100g

Obiad: Rosół z makaronem 400g (1,3,9), ziemniaki gotowane 250g, jajko gotowane 50g 2 szt. (3), sos koperkowy 100g (1), surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 130g (1), kompot wiśniowy 220ml

Podwieczorek: mandarynka 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), ser twarogowy z rzodkiewką 50g (7), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: Mus wieloowocowy 100g

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 26.01.2025r.

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]	1975.8	Wartość energetyczna [kcal]	1914.1
Wartość energetyczna [kJ]	8314	Wartość energetyczna [kJ]	8058.4
Białko [g]	83	Białko [g]	81.2
Tłuszcz [g]	58.9	Tłuszcz [g]	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.7
Węglowodany ogółem [g]	288.03	Węglowodany ogółem [g]	285.12
Cukry [g]	66.98	Cukry [g]	62.86
Błonnik pokarmowy [g]	19.36	Błonnik pokarmowy [g]	18.69
Sól [g]	2.91	Sól [g]	3.25
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
		parametr	zawartość razem
parametr	zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2106
Wartość energetyczna [kcal]	2008.7	Wartość energetyczna [kJ]	8865.9
Wartość energetyczna [kJ]	8432.3	Białko [g]	109.5
Białko [g]	94.7	Tłuszcz [g]	60.1
Tłuszcz [g]	77	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	43.5	Węglowodany ogółem [g]	291
Węglowodany ogółem [g]	242.53	Cukry [g]	63.11
Cukry [g]	37.26	Błonnik pokarmowy [g]	19
Błonnik pokarmowy [g]	16.87	Sól [g]	4.09
Sól [g]	6.88	DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]	
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA [3/6]		parametr	zawartość razem
		parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2100	Wartość energetyczna [kcal]	1875.3
Wartość energetyczna [kJ]	8432	Wartość energetyczna [kJ]	7903.5
Białko [g]	94.7	Białko [g]	91.5
Tłuszcz [g]	77	Tłuszcz [g]	45.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	43.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.6
Węglowodany ogółem [g]	242.53	Węglowodany ogółem [g]	285.85
Cukry [g]	37.26	Cukry [g]	47.29
Błonnik pokarmowy [g]	16.87	Błonnik pokarmowy [g]	20.53
Sól [g]	6.88	Sól [g]	3.1
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	1909
		Wartość energetyczna [kJ]	8032
		Białko [g]	89.1
		Tłuszcz [g]	57.7
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.9
		Węglowodany ogółem [g]	267.33
		Cukry [g]	66.16
		Błonnik pokarmowy [g]	18.48
		Sól [g]	1.85

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.