

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.01.2025r. (wtorek)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: kasza jaglana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka konserwowa wieprzowa 60g (6), serek tartare ziołowy 20g (7), sałata 30g, herbata czarna 220ml,

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9), podsmażane podudzia z kurczaka 100g, ziemniaki got. 250g, surówka z kapusty białej z kukurydzą, papryką olejem rzepakowym 130g, kompot z aronii 220ml

Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g

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

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150 ml (7)

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

Śniadanie: masło tł. 82%15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka konserwowa wieprzowa 60g (6), serek tartare ziołowy 20g (7), sałata 30g, herbata czarna b/c 220ml

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9), gotowane podudzia z kurczaka 100g, sos koperkowy 100g, ziemniaki got. 250g, surówka z kapusty białej z kukurydzą, papryką olejem rzepakowym 130g, kompot z aronii b/c 220ml

Podwieczorek: gruszka 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka biała z indyka 60g (6,7), herbata malinowa b/c 220ml, rzodkiew biała 100g

II Kolacja CUKRZ: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek deliser 2 szt. 34g (7), rzodkiew biała 100g, 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), szynka konserwowa wieprzowa 60g (6), serek tartare ziołowy 20g (7), sałata 30g, herbata czarna b/c 220ml

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9), gotowane podudzia z kurczaka 100g, sos koperkowy 100g, ziemniaki got. 250g, sałata z jogurtem 130g (7), kompot z aronii b/c 220ml

Podwieczorek: mus owocowy 100g

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

II Kolacja CUKRZ: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek deliser 2 szt. 34g (7), 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 jaglana na mleku 400ml (7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka konserwowa wieprzowa 60g (6), serek tartare ziołowy 20g (7), sałata 30g, herbata czarna 220ml,

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9), gotowane podudzia z kurczaka 100g, sos koperkowy 100g, ziemniaki got. 250g, sałata z jogurtem 130g (7), kompot z aronii 220ml

Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), szynka biała z indyka 60g (6,7), herbata malinowa 220ml, pomidor 100g

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150 ml (7)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

Śniadanie: kasza jaglana na mleku 400ml (7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka konserwowa wieprzowa 100g (6), serek tartare ziołowy 20g (7), sałata 30g, herbata czarna 220ml

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9), gotowane podudzia z kurczaka 200g, sos koperkowy 100g, ziemniaki got. 250g, sałata z jogurtem 130g (7), kompot z aronii 220 ml

Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), szynka biała z indyka 60g (6,7), herbata malinowa 220ml, pomidor 100g

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150 ml (7)

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: kasza jaglana na wodzie 400ml(), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka konserwowa wieprzowa 60g (6), miód naturalny 25g, sałata 30g, herbata czarna 220ml,

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem bez zabielenia 400g (1,9), gotowane podudzia z kurczaka 100g, sos koperkowy 100g, ziemniaki got. 250g, sałata z jogurtem 130g (7), kompot z aronii 220 ml

Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne 100g (1,6), szynka biała z indyka 60g (6,7), herbata malinowa 220ml, pomidor 100g

Posilek dodatkowy: mus owocowy 100g

DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]

Śniadanie: kasza jaglana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), miód naturalny 25g 1 szt., serek tartare ziołowy 40g 2 szt (7), sałata 30g, herbata czarna 220ml

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9), kotlety ziemniaczane 300g, surówka z kapusty białej z kukurydzą, papryką olejem rzepakowym 130g, kompot z aronii 220ml

Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200g (7), herbata malinowa 220ml, rzodkiew biała 100g

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150 ml (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 28.01.2025r.

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]	2232.6	Wartość energetyczna [kcal]	1996.4
Wartość energetyczna [kJ]	9386.8	Wartość energetyczna [kJ]	8398.7
Białko [g]	94.5	Białko [g]	83.1
Tłuszcz [g]	71.7	Tłuszcz [g]	60.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.4
Węglowodany ogółem [g]	314.34	Węglowodany ogółem [g]	289.76
Cukry [g]	77.88	Cukry [g]	81.79
Błonnik pokarmowy [g]	24.26	Błonnik pokarmowy [g]	20.36
Sól [g]	5.01	Sól [g]	3.77
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2325.1	Wartość energetyczna [kcal]	2192.8
Wartość energetyczna [kJ]	9776.3	Wartość energetyczna [kJ]	9218.1
Białko [g]	100.9	Białko [g]	102.3
Tłuszcz [g]	75.4	Tłuszcz [g]	73.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.7
Węglowodany ogółem [g]	321.75	Węglowodany ogółem [g]	291.47
Cukry [g]	81.89	Cukry [g]	82.1
Błonnik pokarmowy [g]	22.61	Błonnik pokarmowy [g]	20.36
Sól [g]	5.2	Sól [g]	5.25
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]	2220	Wartość energetyczna [kcal]	2021.4
Wartość energetyczna [kJ]	9330.1	Wartość energetyczna [kJ]	8502.3
Białko [g]	92.2	Białko [g]	79.5
Tłuszcz [g]	77.1	Tłuszcz [g]	62.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.9
Węglowodany ogółem [g]	298.04	Węglowodany ogółem [g]	297.22
Cukry [g]	76.96	Cukry [g]	74.33
Błonnik pokarmowy [g]	17.52	Błonnik pokarmowy [g]	22.38
Sól [g]	5.17	Sól [g]	3.61
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2355.2
		Wartość energetyczna [kJ]	9911.1
		Białko [g]	97.4
		Tłuszcz [g]	66.7
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.7
		Węglowodany ogółem [g]	356.4
		Cukry [g]	81.63
		Błonnik pokarmowy [g]	30.55
		Sól [g]	2.47

--	--

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.