

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.01.2025r. (czwartek)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1,7), 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, rzodkiewka 100g

Obiad: zupa kapuśniak z ziemniakami 400ml (9), risotto mięsno (wieprzowe) – warzywne (marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior) 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1), kompot porzeczkowy 220ml,

Podwieczorek: Banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), gotowana parówka drobiowa 100g (6), musztarda 20g (10), pomidor 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, rzodkiewka 100g

Obiad: zupa kapuśniak z ziemniakami 400ml (9), risotto (ryż pełnoziarnisty) mięsno (wieprzowe) – warzywne (marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior) 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1), 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), gotowana parówka drobiowa 100g (6), musztarda 20g (10), 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

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 ziemniaczanka 400g (1,7,9), risotto mięsno (wieprzowe) – warzywne (marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior) 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1), 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), gotowana parówka drobiowa 100g (6), ketchup 20g, 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), 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 ziemniaczanka 400g (1,7,9), risotto mięsno (wieprzowe) – warzywne (marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior) 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1), kompot porzeczkowy 220ml,

Podwieczorek: Banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), gotowana parówka drobiowa 100g (6), ketchup 20g, pomidor 100g, herbata truskawkowa 220ml,

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150g (7)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1,7), 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 ziemniaczanka 400g (1,7,9), risotto mięsno (wieprzowe) – warzywne (marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior) 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1), kompot porzeczkowy 220ml,

Podwieczorek: Banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), gotowana parówka drobiowa 100g (6), ketchup 20g, 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., 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 ziemniaczanka 400g (1,7,9), risotto mięsno (wieprzowe) – warzywne (marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior) 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1), kompot porzeczkowy 220ml,

Podwieczorek: Banan 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: margaryna roślinna 80% tł., pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), gotowana parówka drobiowa 100g (6), ketchup 20g, pomidor 100g, herbata truskawkowa 220ml,

Posilek dodatkowy: soczek pomarańczowy 200ml

DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]

Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1,7), 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, rzodkiewka 100g

Obiad: zupa kapuśniak z ziemniakami 400ml (9), risotto warzywne z groszkiem zielonym (marchew, seler, pietruszka, brokuł, kalafior) 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1), 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), pomidor 100g, herbata truskawkowa 220ml,

Posilek dodatkowy: jogurt naturalny 150g (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 30.01.2025r.

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]	2171.4	Wartość energetyczna [kcal]	2162.9
Wartość energetyczna [kJ]	9107.3	Wartość energetyczna [kJ]	9071.3
Białko [g]	78.8	Białko [g]	78.5
Tłuszcz [g]	90	Tłuszcz [g]	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.1
Węglowodany ogółem [g]	270.04	Węglowodany ogółem [g]	268.21
Cukry [g]	66.82	Cukry [g]	65.74
Błonnik pokarmowy [g]	17.46	Błonnik pokarmowy [g]	17.38
Sól [g]	4.46	Sól [g]	4.46
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2268.1	Wartość energetyczna [kcal]	2324.5
Wartość energetyczna [kJ]	9499.2	Wartość energetyczna [kJ]	9744.3
Białko [g]	90.6	Białko [g]	94.3
Tłuszcz [g]	105.2	Tłuszcz [g]	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	44.7
Węglowodany ogółem [g]	248.22	Węglowodany ogółem [g]	268.21
Cukry [g]	41.18	Cukry [g]	65.74
Błonnik pokarmowy [g]	17.29	Błonnik pokarmowy [g]	17.38
Sól [g]	5.79	Sól [g]	6.32
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]	2260.5	Wartość energetyczna [kcal]	2094.2
Wartość energetyczna [kJ]	9466.8	Wartość energetyczna [kJ]	8788
Białko [g]	90.3	Białko [g]	73.1
Tłuszcz [g]	105.2	Tłuszcz [g]	83.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.3
Węglowodany ogółem [g]	246.85	Węglowodany ogółem [g]	271.61
Cukry [g]	40.82	Cukry [g]	65.37
Błonnik pokarmowy [g]	17.67	Błonnik pokarmowy [g]	17.03
Sól [g]	5.8	Sól [g]	4.22
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2458.1
		Wartość energetyczna [kJ]	10343.3
		Białko [g]	83.5
		Tłuszcz [g]	73.5
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.3
		Węglowodany ogółem [g]	377.11
		Cukry [g]	82.23
		Błonnik pokarmowy [g]	23.38
		Sól [g]	4.28

--	--

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.