

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.11.2024r. (sobota)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), masło tł.82% 15g(7), pierś pieczona z indyka 60g (6), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), herbata brzoskwiniowa 220 ml, roszonek 30g

Obiad: zupa grochowa z ziemniakami 400g (1,9), risotto warzywne (marchew, seler, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, kalafior) 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1), kompot z jabłek 220ml

Podwieczorek : mandarynka 1 szt. / ok 100g

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

Posilek dodatkowy: Soczek wieloowocowy 200ml

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

Śniadanie: masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pierś pieczona z indyka 60g (6), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), herbata brzoskwiniowa b/c 220 ml, roszonek 30g

Obiad: zupa grochowa z ziemniakami 400g (1,7,9), risotto (ryż brązowy) warzywne (marchew, seler, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, kalafior) 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1), kompot z jabłek b/c 220ml

Podwieczorek : mandarynka 1 szt. / ok 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), polędwica sopočka 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), szynka z kurczaka 40g (6), pomidor 50g, herbata brzoskwiniowa 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), pierś pieczona z indyka 60g (6), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), herbata brzoskwiniowa b/c 220 ml, roszonek 30g

Obiad: zupa ziemniaczanka 400g (1,7,9), risotto warzywne (marchew, seler, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, kalafior) 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1), kompot z jabłek b/c 220ml

Podwieczorek : mus owocowy 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), polędwica sopočka 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), szynka z kurczaka 40g (6), pomidor 50g, herbata brzoskwiniowa b/c 220ml

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

Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pierś pieczona z indyka 60g (6), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), herbata brzoskwiniowa 220 ml, roszonek 30g

Obiad: zupa ziemniaczanka 400g (1,7,9), risotto warzywne (marchew, seler, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, kalafior) 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1), mieszanka kompotowa (agrest, brzoskwiniowa porzeczka, truskawka) 220ml

Podwieczorek : mus jagodowy 100g

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

Posilek dodatkowy: Soczek wieloowocowy 200ml

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pierś pieczona z indyka 100g (6), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), herbata brzoskwiniowa 220 ml, roszonek 30g

Obiad: zupa ziemniaczanka 400g (1,7,9), risotto warzywne (marchew, seler, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, kalafior) 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1), mieszanka kompotowa (agrest, brzoskwiniowa porzeczka, truskawka) 220ml

Podwieczorek : mus jagodowy 100g

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

Posilek dodatkowy: Soczek wieloowocowy 200ml

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: kasza kukurydziana na wodzie 400ml (7), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pierś pieczona z indyka 60g (6), dżem truskawkowy niskosłodzony 25g 1 szt, herbata brzoskwiniowa 220 ml, roszonek 30g

Obiad: zupa ziemniaczanka bez zabielenia 400g (1,9), risotto warzywne 300g (marchew, seler, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, kalafior) (1,9), sos pomidorowy 100g (1), mieszanka kompotowa (agrest, brzoskwiniowa porzeczka, truskawka) 220ml

Podwieczorek: mus jagodowy 100g

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

Posilek dodatkowy: Soczek wieloowocowy 200ml

DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]

Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek topiony 100g (7), dżem truskawkowy niskosłodzony 25g 1 szt., roszonek 30g

Obiad: zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (1,7,9), risotto warzywne (marchew, seler, pietruszka, brokuł, fasolka szparagowa, kalafior) 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1), mieszanka kompotowa (agrest, brzoskwiniowa porzeczka, truskawka) 220ml

Podwieczorek : mandarynka 1 szt. / ok 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek tartare 40g 2 szt. (7), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: Soczek wieloowocowy 200ml

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 30.11.2024r.

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]	2244.5	Wartość energetyczna [kcal]	2162.9
Wartość energetyczna [kJ]	9422	Wartość energetyczna [kJ]	9071.3
Białko [g]	71.3	Białko [g]	72.5
Tłuszcz [g]	87.6	Tłuszcz [g]	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.1
Węglowodany ogółem [g]	292.44	Węglowodany ogółem [g]	268.21
Cukry [g]	61.03	Cukry [g]	65.74
Błonnik pokarmowy [g]	15.58	Błonnik pokarmowy [g]	17.38
Sól [g]	3.82	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]	73.6	Białko [g]	83.3
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
DIETA 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]	74.3	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]	2260.5	Wartość energetyczna [kcal]	2458.1
Wartość energetyczna [kJ]	9466.8	Wartość energetyczna [kJ]	10343.3
Białko [g]	74.3	Białko [g]	83.5
Tłuszcz [g]	105.2	Tłuszcz [g]	73.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.3
Węglowodany ogółem [g]	246.85	Węglowodany ogółem [g]	377.11
Cukry [g]	40.82	Cukry [g]	82.23
Błonnik pokarmowy [g]	17.67	Błonnik pokarmowy [g]	23.38
Sól [g]	5.8	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.