

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.01.2025r. (piątek)

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), serek wiejski 200g 1 op. (7), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata malinowa 220 ml, pomidor 100g

Obiad: zupa pieczarkowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz smażona 100g (1,3,4), surówka z ogórka kiszzonego z olej. rzep. 130g, kompot z aronii 220ml

Podwieczorek: Gruszka 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1),

pasta z jajka i zielonego groszku 100g (3,10), roszponka 30g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: jogurt owocowy 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), serek wiejski 200g 1 op. (7), serek tartare ziołowy 20g 1 szt.(7), herbata malinowa b/c 220 ml, pomidor 100

Obiad: zupa pieczarkowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet gotowany z dorsz 100g (1,3,4), w sosie koperkowym 100g (1), surówka z ogórka kiszzonego z olej. rzep. 130g, kompot 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), pasta z jajka i zielonego groszku 100g (3,10), roszponka 30g, herbata czarna b/c 220ml,

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), twaróg półtłusty z rzodkiewką 50g (7), roszponka 30g, herbata czarna b/c 220ml

Posilek dodatkowy: jogurt owocowy 150g (7)

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), serek tartare ziołowy 20g 1 szt.(7), herbata malinowa b/c 220 ml, pomidor 100g

Obiad: zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet gotowany z dorsz 100g (1,3,4), w sosie koperkowym 100g (1), marchew z selerem tarta sparzona 130g (9), 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), pasta z jajka i koperku 100g (3), roszponka 30g, herbata czarna b/c 220ml,

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), twaróg półtłusty 50g (7), roszponka 30g, herbata czarna b/c 220ml

Posilek dodatkowy: jogurt owocowy 150g (7)

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), serek wiejski 200g 1 op. (7), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata malinowa 220 ml, pomidor 100g,

Obiad: zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet gotowany z dorsz 100g (1,3,4), w sosie koperkowym 100g (1), marchew z selerem tarta sparzona 130g (9), kompot z aronii 220ml

Podwieczorek: Mus owocowy 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6) pasta z jajka i koperku 100g (3), roszponka 30g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: jogurt owocowy 150g (7)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

Śniadanie: kasza manna na mleku 400ml (1,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), serek wiejski 200g 1 op. (7), jajko got. 50g 1 szt., herbata malinowa 220 ml, pomidor 100g,

Obiad: zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet gotowany z dorsz 200g (1,3,4), w sosie koperkowym 100g (1), marchew z selerem tarta sparzona 130g (9), kompot z aronii 220ml

Podwieczorek: Mus owocowy 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasta z jajka i koperku 100g (3), roszponka 30g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: jogurt owocowy 150g (7)

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: kasza manna na wodzie 400ml (1), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), miód naturalny 25g 1 szt., dżem brzoskwiniowy 50g 2 szt., herbata malinowa 220 ml, pomidor 100g,

Obiad: zupa pomidorowa z makaronem bez zabielenia 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet gotowany z dorsz 100g (1,3,4), w sosie koperkowym 100g (1), marchew z selerem tarta sparzona 130g (9), kompot z aronii 220ml,

Podwieczorek: Mus owocowy 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasta z jajka i koperku 100g (3), roszponka 30g, herbata czarna 220ml,

Posilek dodatkowy: soczek owocowy 220ml

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 1 op. (7), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata malinowa 220 ml, papryka 100g

Obiad: zupa pieczarkowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz smażona 100g (1,3,4), surówka z kiszzonego ogórka z olej. rzep. 130g, kompot z aronii 220 ml

Podwieczorek: Gruszka 1 szt. / ok. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z jajka i zielonego groszku 100g (3,10), roszponka 30g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: jogurt owocowy 150g (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 31.01.2025r.

| 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] | 2230.9 | Wartość energetyczna [kcal] | 2177.2 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 9363.9 | Wartość energetyczna [kJ] | 9145.9 |
| Białko [g] | 99.5 | Białko [g] | 91.4 |
| Tłuszcz [g] | 81.9 | Tłuszcz [g] | 74.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 32.3 | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 35.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 288.97 | Węglowodany ogółem [g] | 298.03 |
| Cukry [g] | 64.95 | Cukry [g] | 66.03 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 30.25 | Błonnik pokarmowy [g] | 27.22 |
| Sól [g] | 3.01 | Sól [g] | 2.23 |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6] | | DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9] | |
| parametr | zawartość razem | parametr | zawartość razem |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2077.2 | Wartość energetyczna [kcal] | 2443.8 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 8728.6 | Wartość energetyczna [kJ] | 11090.2 |
| Białko [g] | 99.9 | Białko [g] | 103.2 |
| Tłuszcz [g] | 69.3 | Tłuszcz [g] | 111.3 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 32.4 | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 57.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 275.91 | Węglowodany ogółem [g] | 312.93 |
| Cukry [g] | 48 | Cukry [g] | 47.63 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 25.45 | Błonnik pokarmowy [g] | 13.6 |
| Sól [g] | 3.23 | Sól [g] | 7.12 |
| 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] | 2150.9 | Wartość energetyczna [kcal] | 2102.4 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 9030.3 | Wartość energetyczna [kJ] | 8827.8 |
| Białko [g] | 95 | Białko [g] | 69.6 |
| Tłuszcz [g] | 79.9 | Tłuszcz [g] | 76.7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 36.7 | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 35.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 274.14 | Węglowodany ogółem [g] | 294.81 |
| Cukry [g] | 50.57 | Cukry [g] | 65.32 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 22.74 | Błonnik pokarmowy [g] | 23.3 |
| Sól [g] | 2.48 | Sól [g] | 3.85 |
| | | DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE] | |
| parametr | zawartość razem | parametr | zawartość razem |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2230.9 | Wartość energetyczna [kcal] | 2230.9 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 9363.9 | Wartość energetyczna [kJ] | 9363.9 |
| Białko [g] | 99.5 | Białko [g] | 99.5 |
| Tłuszcz [g] | 81.9 | Tłuszcz [g] | 81.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 32.3 | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 32.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 288.97 | Węglowodany ogółem [g] | 288.97 |
| Cukry [g] | 64.95 | Cukry [g] | 64.95 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 30.25 | Błonnik pokarmowy [g] | 30.25 |
| Sól [g] | 3.01 | Sól [g] | 3.01 |

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.