

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.08.2024r. (poniedziałek)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: zacierka na mleku 400ml (1,3,7), B/M- zacierka na wodzie 400ml (1,3), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka gotowana wieprzowa 60g (6), serek deliser 1 szt 17g (7), herbata poziomkowa 220 ml, ogórek zielony 100g
Obiad: zupa z cukinii z ryżem 400g (9), ziemniaki gotowane 250g, gotowana pierś drobiowa 100g, sos pieczarkowy 100g (1,7), surówka z kapusty białej z koperkiem i marchewką 130g, kompot porzeczkowy 220 ml
Podwieczorek : banan 1 szt.
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw 100g (9), sałata zielona 30g, herbata czarna 220ml,
Posilek dodatkowy: jogurt kremowy owocowy 130ml (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 gotowana wieprzowa wieprzowa 60g (6), serek deliser 17g (7), herbata poziomkowa b/c 220 ml, ogórek zielony 100g
II śniadanie: kefir naturalny 150 g (7)
Obiad: zupa z cukinii z ryżem 400g (9), ziemniaki gotowane 250g, gotowana pierś drobiowa 100g, sos pieczarkowy 100g (1,7), surówka z kapusty białej z koperkiem i marchewką 130g, kompot porzeczkowy 220 ml b/c
Podwieczorek : nektarynka 1 szt.
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw 100g (9), sałata zielona 30g, herbata czarna b/c 220ml,
II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica miodowa drobiowa 40g (6), sałata zielona 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), szynka gotowana wieprzowa wieprzowa 60g (6), serek deliser 17g (7), herbata poziomkowa b/c 220 ml, pomidor 100g
II śniadanie: kefir naturalny 150 g (7)
Obiad: zupa z cukinii z ryżem 400g (9), ziemniaki gotowane 250g, gotowana pierś drobiowa 100g, sos pomidorowy 100g (1,7), sałata zielona z jogurtem naturalnym 130g (7), ZOLE-szpinak na ciepło 130g, kompot porzeczkowy b/c 220 ml
Podwieczorek : nektarynka 1 szt
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw 100g (7,9), sałata zielona 30g, herbata czarna 220ml,
II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica miodowa drobiowa 40g (6), sałata zielona 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: zacierka na mleku 400ml (1,3,7), B/M- zacierka na wodzie 400ml (1,3), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka gotowana wieprzowa 60g (6), serek deliser 17g (7), herbata poziomkowa 220 ml, roszonek 30g
Obiad: zupa z cukinii z ryżem 400g (9), ziemniaki gotowane 200g, gotowana pierś drobiowa 100g, sos pomidorowy 100g (1,7), sałata zielona z jogurtem naturalnym 130g (7), ZOLE-szpinak na ciepło 130g, kompot porzeczkowy 220 ml
Podwieczorek : banan 1 szt
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw 100g (9), sałata zielona 30g, herbata czarna 220ml,
Posilek dodatkowy: jogurt kremowy owocowy 130ml (7)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

Śniadanie: zacierka na mleku 400ml (1,3,7), B/M- zacierka na wodzie 400ml (1,3), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka gotowana wieprzowa 100g (6), serek deliser 17g (7), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g
Obiad: zupa z cukinii z ryżem 400g (9), ziemniaki gotowane 250g, gotowana pierś drobiowa 200g, sos pomidorowy 100g (1,7), sałata zielona z jogurtem naturalnym 130g (7), ZOLE-szpinak na ciepło 130g, kompot porzeczkowy 220 ml
Podwieczorek : banan 1 szt
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw 150g (9), sałata zielona 30g, herbata czarna 220ml,
Posilek dodatkowy: jogurt kremowy owocowy 130ml (7)

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: zacierka na wodzie 400ml (3), margaryna roślinna 80% 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka gotowana wieprzowa 60g (6), miód naturalny 25g 1 szt, herbata poziomkowa 220 ml, pomidor 100g
Obiad: zupa z cukinii z ryżem 400g (9), ziemniaki gotowane 250g, gotowana pierś drobiowa 200g, sos pomidorowy 100g (1,7), sałata zielona z olejem 130g , ZOLE- szpinak na ciepło 130g, kompot porzeczkowy 220 ml
Podwieczorek: banan 1 szt
Kolacja: margaryna roślinna 80% 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw 100g (9), sałata zielona 30g, herbata czarna 220ml,
Posilek dodatkowy: soczek jabłkowy 200ml

DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]

Śniadanie: zacierka na mleku 400ml (1,3,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), konserwa rybna śledź 170g (1,3,4,7,9,10), herbata poziomkowa 220 ml, pomidor 100g
Obiad: zupa z cukinii z ryżem 400g (9), ziemniaki gotowane 400g, kotlet z kaszy jaglanej 100g (1,3), sos pieczarkowy 100g (1,7), surówka z kapusty białej z koperkiem i marchewką 130g, kompot porzeczkowy 220 ml
Podwieczorek : banan 1 szt.
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta warzywna z jajkiem 100g (3,9), herbata czarna 220 ml, sałata zielona 30g
Posilek dodatkowy: jogurt kremowy owocowy 130ml (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 05.08.2024r.

DIETA PODSTAWOWA [1]		DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBPOBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO [4] (WRZODOWA), ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU [3] (WĄTROBOWA)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2225.7	Wartość energetyczna [kcal]	2135.3
Wartość energetyczna [kJ]	9341.9	Wartość energetyczna [kJ]	8984.1
Białko [g]	84.7	Białko [g]	83.4
Tłuszcz [g]	86.5	Tłuszcz [g]	65.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.9
Węglowodany ogółem [g]	285.98	Węglowodany ogółem [g]	312.23
Cukry [g]	54.2	Cukry [g]	78.29
Błonnik pokarmowy [g]	18.36	Błonnik pokarmowy [g]	18.52
Sól [g]	4.41	Sól [g]	4.9
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (wysokobiałkowa) [9]	
		parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2168.9	Wartość energetyczna [kcal]	2404.2
Wartość energetyczna [kJ]	9128.3	Wartość energetyczna [kJ]	10515.8
Białko [g]	82.6	Białko [g]	95.5
Tłuszcz [g]	64.9	Tłuszcz [g]	94.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.3
Węglowodany ogółem [g]	322.04	Węglowodany ogółem [g]	310.09
Cukry [g]	69.85	Cukry [g]	78.95
Błonnik pokarmowy [g]	16.94	Błonnik pokarmowy [g]	18.42
Sól [g]	5.22	Sól [g]	5.05
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA [3/6]		DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]	
		parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2173.6	Wartość energetyczna [kcal]	2146.9
Wartość energetyczna [kJ]	9137.2	Wartość energetyczna [kJ]	9026.2
Białko [g]	84.7	Białko [g]	80.8
Tłuszcz [g]	73.2	Tłuszcz [g]	70.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.9
Węglowodany ogółem [g]	302.78	Węglowodany ogółem [g]	306.18
Cukry [g]	78.29	Cukry [g]	76.77
Błonnik pokarmowy [g]	18.09	Błonnik pokarmowy [g]	19.66
Sól [g]	4.07	Sól [g]	4.94
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2269
		Wartość energetyczna [kJ]	9546.3
		Białko [g]	64
		Tłuszcz [g]	68.7
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.4
Węglowodany ogółem [g]	359.38		
Cukry [g]	96.81		
Błonnik pokarmowy [g]	21.96		
Sól [g]	2.11		

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.