

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.07.2024r. (poniedziałek)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: zacierka na mleku 400ml (7), B/M- zacierka na wodzie 400ml (), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), kiełbasa krakowska 60g (6), dżem wiśniowy 25g 1 szt., herbata leśna 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa kapuśniak z ziemniakami 400g (9), kasza jęczmienna 200g (1), pierś drobiowa gotowana 100g, sos pomidorowy 100g (1), sałatka kapusta pekińska z kukurydzą, ogórkiem i olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml

Podwieczorek: drożdżówka 100g (1,3,7)

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z konserwy rybnej śledź w pomidorach, białego sera i pietruszki 100g (3,4,6,7,9,10), herbata czarna 220ml, sałata 30g

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150ml 1 szt. (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), herbata leśna b/c 220ml, pomidor 100g

II Śniadanie: Kefir naturalny 150ml (7)

Obiad: zupa kapuśniak z ziemniakami 400g (9), kasza jęczmienna 200g (1), pierś drobiowa gotowana 100g, sos pomidorowy 100g (1), sałatka kapusta pekińska z kukurydzą, ogórkiem i olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa b/c (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml

Podwieczorek: nektarynka 1 szt

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z konserwy rybnej śledź w pomidorach, białego sera i pietruszki 100g (3,4,6,7,9,10), herbata czarna b/c 220ml, sałata 30g

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica drobiowa 40g (6), sałata 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), serek wiejski 200g 1 op., (7), herbata leśna b/c 220ml, pomidor 100g

II Śniadanie: Kefir 150 ml (7)

Obiad: zupa koperkowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), pierś drobiowa gotowana 100g, sos pomidorowy 100g (1), szpinak got. 100g (1,7), mieszanka kompotowa b/c (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml

Podwieczorek: nektarynka 1 szt

Kolacja:masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z konserwy rybnej śledź w pomidorach, białego sera i pietruszki 100g (3,4,6,7,9,10), herbata czarna b/c 220ml, sałata 30g

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica drobiowa 40g (6), sałata 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 (7), B/M-zacierka na wodzie 400ml(), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kiełbasa krakowska 60g (6), dżem wiśniowy 25g 1 szt., herbata leśna 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa koperkowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), pierś drobiowa gotowana 100g, sos pomidorowy 100g (1), szpinak got. 100g (1,7), mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml

Podwieczorek: drożdżówka 100g (1,3,7)

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z konserwy rybnej śledź w pomidorach, białego sera i pietruszki 100g (3,4,6,7,9,10), herbata czarna 220ml, sałata 30g 3 listki

Posilek dodatkowy: kefir 150 1 szt. (7)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

Śniadanie: zacierka na mleku 400ml (7), B/M-zacierka na wodzie 400ml(), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kiełbasa krakowska 100g (6), dżem wiśniowy 25g 1 szt., herbata leśna 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa koperkowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), pierś drobiowa gotowana 200g, sos pomidorowy 100g (1), szpinak got. 100g (1,7), mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml

Podwieczorek: drożdżówka 100g (1,3,7)

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z konserwy rybnej śledź w pomidorach, białego sera i pietruszki 150g (3,4,6,7,9,10), herbata czarna 220ml, sałata 30g 3 listki

Posilek dodatkowy: kefir 150ml 1 szt. (7)

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: zacierka na wodzie 400ml(), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1,6), kiełbasa krakowska 80g(6), dżem wiśniowy 25g 1 szt., herbata leśna 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa koperkowa z ziemniakami bez zabeliania 400g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), pierś drobiowa gotowana 100g, sos pomidorowy 100g (1), szpinak got. 100g (1), mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt

Kolacja:margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z konserwy rybnej śledź w pomidorach i pietruszki 100g (3,4,6,9,10), herbata czarna 220ml, sałata 30g 3 listki

Posilek dodatkowy: mus brzoskwinowy 100g 1 szt.

DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]

Śniadanie: zacierka na mleku 400ml (7), B/M- zacierka na wodzie 400ml (), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), dżem porzeczkowy 25g 1 szt., serek wiejski 200g 1 op. (7), herbata leśna 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa kapuśniak z ziemniakami 400g (9), kasza jęczmienna 200g (1), kotlet ziemniaczany w sosie pomidorowym (kotlet 100g + sos 100g) (1,3), sałatka kapusta pekińska z kukurydzą, ogórkiem i olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml

Podwieczorek: drożdżówka 100g (1,3,7)

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z konserwy rybnej śledź w pomidorach, białego sera i pietruszki 100g (3,4,6,7,9,10), herbata czarna 220ml, sałata 30g

Posilek dodatkowy: kefir 150ml 1 szt. (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 22.07.2024r.

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]	2232.3	Wartość energetyczna [kcal]	2198.9
Wartość energetyczna [kJ]	9365.8	Wartość energetyczna [kJ]	9241.5
Białko [g]	96.3	Białko [g]	95.8
Tłuszcz [g]	89.4	Tłuszcz [g]	75.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.3
Węglowodany ogółem [g]	270.22	Węglowodany ogółem [g]	294.12
Cukry [g]	67.73	Cukry [g]	66.52
Błonnik pokarmowy [g]	19.28	Błonnik pokarmowy [g]	19.74
Sól [g]	5.11	Sól [g]	3.58
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1993.4	Wartość energetyczna [kcal]	2479.9
Wartość energetyczna [kJ]	8364.8	Wartość energetyczna [kJ]	10416.7
Białko [g]	110.6	Białko [g]	131.2
Tłuszcz [g]	78.7	Tłuszcz [g]	90.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37
Węglowodany ogółem [g]	219.63	Węglowodany ogółem [g]	294.89
Cukry [g]	30.66	Cukry [g]	67.09
Błonnik pokarmowy [g]	18.21	Błonnik pokarmowy [g]	19.87
Sól [g]	4.4	Sól [g]	4.91
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]	1838.4	Wartość energetyczna [kcal]	2066.3
Wartość energetyczna [kJ]	7730.2	Wartość energetyczna [kJ]	8688.6
Białko [g]	101.4	Białko [g]	82.6
Tłuszcz [g]	57.7	Tłuszcz [g]	66.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26
Węglowodany ogółem [g]	239.01	Węglowodany ogółem [g]	295.72
Cukry [g]	34.53	Cukry [g]	59.93
Błonnik pokarmowy [g]	21.67	Błonnik pokarmowy [g]	21.29
Sól [g]	3.93	Sól [g]	4.01
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2348
		Wartość energetyczna [kJ]	9847.7
		Białko [g]	84.3
		Tłuszcz [g]	96.8
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.7
		Węglowodany ogółem [g]	295.06
		Cukry [g]	71.06
		Błonnik pokarmowy [g]	20.9
		Sól [g]	4.4

--	--

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.