

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.07.2024r. (wtorek)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki jęczmienne na wodzie 400ml (1,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka z indyka 60g (6), serek tartare ziołowy 20g (7), ogórek zielony 100g, herbata porzeczkowa 220ml,
Obiad: Zupa wiejska z lanym ciastem 400g (1,3,9), bigos z kiszzonej kapusty i kielbasy zwyczajnej 300g (6,10), ziemniaki 250g, kompot z aronii 220ml
Podwieczorek: śliwka 1 szt.
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka got. wieprzowa 60g (6), pomidor 100g, herbata czarna 220ml,
Posilek dodatkowy: jogurt brzoskwinowy 125g (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 z indyka 60g (6), serek tartare ziołowy 20g (7), ogórek zielony 100g, herbata porzeczkowa b/c 220ml
II śniadanie: Kefir naturalny 150ml (7)
Obiad: Zupa wiejska z lanym ciastem 400g (1,3,9), bigos z kiszzonej kapusty i kielbasy zwyczajnej 300g (6,10), ziemniaki 250g, kompot z aronii b/c 220ml
Podwieczorek: śliwka 1 szt.
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka got. wieprzowa 60g (6), pomidor 100g, herbata czarna b/c 220ml
II Kolacja CUKRZ: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), szynka polędwica miodowa drobiowa 40g (6), sałata 30g, herbata malinowa 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 z indyka 60g (6), serek tartare ziołowy 20g (7), rukola 30g, herbata porzeczkowa b/c 220ml
II śniadanie: Kefir naturalny 150ml (7)
Obiad: Zupa wiejska z lanym ciastem 400g (1,3,9), risotto warzywne (marchew, pietruszka, seler, cukinia, brokuł, kalafior) 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1), kompot z aronii b/c 220ml
Podwieczorek: Banan 1 szt.
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), szynka got. wieprzowa 60g (6), pomidor 100g, herbata czarna b/c 220 ml
II Kolacja CUKRZ: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), szynka polędwica miodowa drobiowa 40g (6), sałata 30g, herbata malinowa 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), B/M-płatki jęczmienne na wodzie 400ml(1), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka z indyka 60g (6), serek tartare ziołowy 20g (7), rukola 30g, herbata porzeczkowa 220ml,
Obiad: Zupa wiejska z lanym ciastem 400g (1,3,9), risotto warzywne (marchew, pietruszka, seler, cukinia, brokuł, kalafior) 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1), kompot z aronii 220ml
Podwieczorek: Banan 1 szt.
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), szynka got. wieprzowa 60g (6), pomidor 100g, herbata czarna 220ml
Posilek dodatkowy: jogurt brzoskwinowy 125g (7)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1,7), B/M-płatki jęczmienne na wodzie 400ml(1), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka z indyka 100g (6), serek tartare ziołowy 20g (7), rukola 30g, herbata porzeczkowa 220ml
Obiad: Zupa wiejska z makaronem 400g (1,9), risotto warzywne (marchew, pietruszka, seler, cukinia, brokuł, kalafior) 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1), kompot z aronii 220 ml, serek wiejski 200g (7)
Podwieczorek: Banan 1 szt.
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), szynka got. wieprzowa 60g (6), pomidor 100g, herbata czarna 220ml
Posilek dodatkowy: jogurt brzoskwinowy 125g (7)

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: płatki jęczmienne na wodzie 400ml (1), margaryna roślinna 80%tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka z indyka 60g (6), miód naturalny 25g, rukola 30g, herbata porzeczkowa 220ml,
Obiad: Zupa wiejska z makaronem 400g (1,9), risotto warzywne (marchew, pietruszka, seler, cukinia, brokuł, kalafior) 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1), kompot z aronii 220 ml
Podwieczorek: Banan 1 szt.
Kolacja: margaryna roślinna 80%tł. 10g, pieczywo pszenne 100g (1,6), szynka got. wieprzowa 60g (6), pomidor 100g, herbata czarna 220ml
Posilek dodatkowy: mus brzoskwinowy 100g

DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]

Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki jęczmienne na wodzie 400ml (1), masło tł.82% 20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), miód naturalny 25g 1 szt., serek tartare ziołowy 40g 2 szt (7), ogórek zielony 100g, herbata porzeczkowa 220ml
Obiad: Zupa wiejska z makaronem 400g (1,9), risotto warzywne (marchew, pietruszka, seler, cukinia, brokuł, kalafior) 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1), kompot z aronii 220ml
Podwieczorek: śliwka 1 szt.
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1),miód naturalny 25g 1 szt., serek tartare ziołowy 40g 2 szt (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g
Posilek dodatkowy: jogurt brzoskwinowy 125g (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 30.07.2024r.

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]	2103.3	Wartość energetyczna [kcal]	2144
Wartość energetyczna [kJ]	8826.7	Wartość energetyczna [kJ]	9017.1
Białko [g]	72.9	Białko [g]	65.1
Tłuszcz [g]	82	Tłuszcz [g]	68.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	278.22	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.8
Węglowodany ogółem [g]	52.17	Węglowodany ogółem [g]	324.76
Cukry [g]	20.01	Cukry [g]	52.44
Błonnik pokarmowy [g]	3.35	Błonnik pokarmowy [g]	17.59
Sól [g]	4	Sól [g]	2.19
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1891	Wartość energetyczna [kcal]	2312.2
Wartość energetyczna [kJ]	7921.2	Wartość energetyczna [kJ]	9718.7
Białko [g]	74.6	Białko [g]	91.1
Tłuszcz [g]	87.1	Tłuszcz [g]	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32
Węglowodany ogółem [g]	208.93	Węglowodany ogółem [g]	314.93
Cukry [g]	32.48	Cukry [g]	53.52
Błonnik pokarmowy [g]	13.76	Błonnik pokarmowy [g]	16.35
Sól [g]	4.06	Sól [g]	3.49
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]	2108.8	Wartość energetyczna [kcal]	2086
Wartość energetyczna [kJ]	8863.7	Wartość energetyczna [kJ]	8779.6
Białko [g]	70.7	Białko [g]	59
Tłuszcz [g]	73.3	Tłuszcz [g]	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.1
Węglowodany ogółem [g]	298.79	Węglowodany ogółem [g]	331.38
Cukry [g]	36.82	Cukry [g]	41.84
Błonnik pokarmowy [g]	14.71	Błonnik pokarmowy [g]	17.02
Sól [g]	2.85	Sól [g]	1.94
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2324.2
		Wartość energetyczna [kJ]	9783.8
		Białko [g]	61.5
		Tłuszcz [g]	66.5
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.6
		Węglowodany ogółem [g]	380.77
		Cukry [g]	50.14
		Błonnik pokarmowy [g]	21.75
		Sól [g]	2.15

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 Żywności

Jadłospis zatwierdzony przez Kierownika Działu Żywności

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.