

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.08.2024r. (poniedziałek)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki jęczmienne na wodzie 400ml (1), masło tł.82% 15g(7), kielbasa żywiecka 60g (6), serek deliser 17g 1szt. (7), herbata jabłkowa 220 ml, ogórek zielony 100g

Obiad: zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1,7,9), ryż biały z duszonym mięsem (wieprzowym) i gotowanymi warzywami 300g (1,9), kompot truskawkowy 220ml

Podwieczorek : brzoskwinia 1 szt. ok. 150g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z gotowanego kurczaka i gotowanych warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (9), sałata 30g 3 liście, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: Jogurt naturalny 150 g (7)

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

Śniadanie: masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), kielbasa żywiecka 60g (6), serek deliser 17g 1szt. (7), herbata jabłkowa b/c 220 ml, ogórek zielony 100g

II śniadanie: Kefir naturalny 150 g (7)

Obiad: zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1,9), ryż pełnoziarnisty z duszonym mięsem (wieprzowym) i gotowanymi warzywami 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1), kompot truskawkowy b/c 220ml

Podwieczorek : brzoskwinia 1 szt. ok. 150g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z gotowanego kurczaka i gotowanych warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (9), sałata 30g 3 liście, herbata czarna b/c 220ml

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek wiejski 200g (7), sałata 30g 3 liście, herbata czarna b/c 220ml

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU) DIETA OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (WĄTROBOWA/CUKRZYCOWA) [3/6]

Śniadanie: masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), kielbasa żywiecka 60g (6), serek deliser 17g 1szt. (7), herbata jabłkowa b/c 220 ml, pomidor 100g

II śniadanie: Kefir naturalny 150 g (7)

Obiad: zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1,7,9), ryż biały z duszonym mięsem (wieprzowym) i gotowanymi warzywami 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1), kompot truskawkowy b/c 220ml

Podwieczorek : Mus marchewkowy 1 szt. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z gotowanego kurczaka i gotowanych warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (9), sałata 30g 3 liście, herbata czarna b/c 220ml

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek wiejski 200g (7), sałata 30g 3 liście, 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: 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), kielbasa żywiecka 60g (6), serek deliser 17g 1szt. (7), herbata jabłkowa 220 ml, pomidor 100g

Obiad: zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1,7,9), ryż biały z duszonym mięsem (wieprzowym) i gotowanymi warzywami 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1), kompot truskawkowy 220ml

Podwieczorek : Mus marchewkowy 1 szt. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasta z gotowanego kurczaka i gotowanych warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (9), sałata 30g 3 liście, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: Jogurt naturalny 150 g (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), kielbasa żywiecka 100g (6), serek deliser 17g 1szt. (7), herbata jabłkowa 220 ml, pomidor 100g

Obiad: zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1,7,9), ryż biały z duszonym mięsem (wieprzowym) i gotowanymi warzywami 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1), kompot truskawkowy 220ml

Podwieczorek : Mus marchewkowy 1 szt. 100g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasta z gotowanego kurczaka i gotowanych warzyw (marchew, seler, pietruszka) 150g (9), sałata 30g 3 liście, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: Jogurt naturalny 150 g (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), kielbasa żywiecka 60g (6), miód naturalny 20g 1 szt, herbata jabłkowa 220 ml, pomidor 100g

Obiad: zupa szpinakowa z ziemniakami bez zabeliania 400g (1,9), ryż biały z duszonym mięsem (wieprzowym) i gotowanymi warzywami 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1), kompot truskawkowy 220ml

Podwieczorek: Mus marchewkowy 1 szt. 100g

Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasta z gotowanego kurczaka i gotowanych warzyw (marchew, seler, pietruszka) 100g (9), sałata 30g 3 liście, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: Soczek jabłkowy 200ml

DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]

Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 400ml (1,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek deliser 34g 2szt. (7), miód naturalny 40g 2 szt, herbata jabłkowa 220 ml, pomidor 100g

Obiad: zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1,7,9), ryż biały z ciecierzycą i gotowanymi warzywami 300g (1,9) kompot truskawkowy 220ml

Podwieczorek : brzoskwinia 1 szt. ok. 150g

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z tuńczyka i gotowanych warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (4,9), sałata 30g 3 liście, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: Jogurt naturalny 150 g (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 26.08.2024r.

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]	2225.7	Wartość energetyczna [kcal]	2138.8
Wartość energetyczna [kJ]	9341.9	Wartość energetyczna [kJ]	8983.6
Białko [g]	84.7	Białko [g]	75.7
Tłuszcz [g]	86.5	Tłuszcz [g]	77.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.6
Węglowodany ogółem [g]	285.98	Węglowodany ogółem [g]	292.98
Cukry [g]	54.2	Cukry [g]	60.8
Błonnik pokarmowy [g]	18.36	Błonnik pokarmowy [g]	18.48
Sól [g]	4.41	Sól [g]	2.93
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2154.4	Wartość energetyczna [kcal]	2273.4
Wartość energetyczna [kJ]	9036.2	Wartość energetyczna [kJ]	9544.3
Białko [g]	79.3	Białko [g]	87.1
Tłuszcz [g]	90	Tłuszcz [g]	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.1
Węglowodany ogółem [g]	264.23	Węglowodany ogółem [g]	294.74
Cukry [g]	50.53	Cukry [g]	61.95
Błonnik pokarmowy [g]	15.34	Błonnik pokarmowy [g]	18.48
Sól [g]	3.87	Sól [g]	3.22
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]	2154.4	Wartość energetyczna [kcal]	2011
Wartość energetyczna [kJ]	9036.2	Wartość energetyczna [kJ]	8450.9
Białko [g]	79.3	Białko [g]	66.3
Tłuszcz [g]	90	Tłuszcz [g]	68.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.2
Węglowodany ogółem [g]	264.23	Węglowodany ogółem [g]	293.18
Cukry [g]	50.53	Cukry [g]	50.38
Błonnik pokarmowy [g]	15.34	Błonnik pokarmowy [g]	21.07
Sól [g]	3.87	Sól [g]	2.76
DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2154.4	Wartość energetyczna [kcal]	2269
Wartość energetyczna [kJ]	9036.2	Wartość energetyczna [kJ]	9546.3
Białko [g]	79.3	Białko [g]	64
Tłuszcz [g]	90	Tłuszcz [g]	68.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.4
Węglowodany ogółem [g]	264.23	Węglowodany ogółem [g]	359.38
Cukry [g]	50.53	Cukry [g]	96.81
Błonnik pokarmowy [g]	15.34	Błonnik pokarmowy [g]	21.96
Sól [g]	3.87	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.