

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.12.2024r. (poniedziałek)

<p>DIETA PODSTAWOWA[1]</p> <p>Śniadanie: makaron na mleku 400ml (1,3,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), kielbasa krakowska 60g (6), dżem wiśniowy 25g 1 szt., herbata śliwkowa 220ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa solferino z ziemniakami 400g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), duszony zraz wieprzowy w sosie własnym (mięso 100g + sos 100g) (1,3), sałatka z buraków i cebuli z olejem rzep. 130g, mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: gruszka 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), sałatka z tuńczyka, ryżu, kukurydzy, ogórka konserwowego 120g (3,4,10), herbata czarna 220ml, rukola 30g</p> <p>Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150ml 1 szt. (7)</p>	<p>DIETY: LATWOSTRAWNA [2], LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]</p> <p>Śniadanie: makaron na mleku 400ml (1,3,7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kielbasa krakowska 60g (6), dżem wiśniowy 25g 1 szt., herbata śliwkowa 220ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa solferino z ziemniakami 400g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), got. pulpet wieprzowy w sosie pietruszkowym (mięso 100g + sos 100g) (1,3), brokuł got. z olejem rzep. 130g, mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), sałatka z tuńczyka, ryżu, koperku 120g (4), herbata czarna 220ml, rukola 30g</p> <p>Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150 1 szt. (7)</p>
<p>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]</p> <p>Śniadanie:masło tł. 82%15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), kielbasa krakowska 60g (6), serek tartare ziołowy 20g (7), herbata śliwkowa b/c 220ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa solferino z ziemniakami 400g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), got. pulpet wieprzowy w sosie pietruszkowym (mięso 100g + sos 100g) (1,3), sałatka z buraków i cebuli z olejem rzep. 130g, mieszanka kompotowa b/c (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: gruszka 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g(1), chleb graham 50g(1), sałatka z tuńczyka, ryżu, kukurydzy, ogórka konserwowego 120g (3,4,10), herbata czarna b/c 220ml, rukola 30g</p> <p>II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica drobiowa 40g (6), rukola 30g, herbata czarna b/c 220ml</p>	<p>DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]</p> <p>Śniadanie: makaron na mleku 400ml (1,3,7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kielbasa krakowska 60g (6), dżem wiśniowy 25g 1 szt., herbata śliwkowa 220ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa solferino z ziemniakami 400g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), got. pulpet wieprzowy w sosie pietruszkowym (mięso 200g + sos 100g) (1,3), brokuł got. z olejem rzep. 130g, mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), sałatka z tuńczyka, ryżu, koperku 120g (4), herbata czarna 220ml, rukola 30g</p> <p>Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150ml 1 szt. (7)</p>
<p>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU)/ DIETA OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (WĄTROBOWA/CUKRZYCOWA) [3/6]</p> <p>Śniadanie:masło tł. 82%15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), kielbasa krakowska 60g (6), serek tartare ziołowy 20g (7), herbata śliwkowa b/c 220ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa solferino z ziemniakami 400g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), got. pulpet wieprzowy w sosie pietruszkowym (mięso 100g + sos 100g) (1,3), brokuł got. z olejem rzep. 130g, mieszanka kompotowa b/c (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: mus jabłkowy 1 szt. 100g</p> <p>Kolacja:masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g(1), chleb graham 50g(1), sałatka z tuńczyka, ryżu, koperku 120g (4), herbata czarna b/c 220ml, rukola 30g</p> <p>II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica drobiowa 40g (6), rukola 30g, herbata czarna b/c 220ml</p>	<p>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</p> <p>Śniadanie: makaron na wodzie 400ml(1,3), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1,6), kielbasa krakowska 80g(6), dżem wiśniowy 25g 1 szt., herbata śliwkowa 220ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa solferino z ziemniaki 400g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), got. pulpet wieprzowy w sosie pietruszkowym (mięso 100g + sos 100g) (1,3), brokuł got. z olejem rzep. 130g mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne 100g(1,6), sałatka z tuńczyka, ryżu, koperku 120g (4), herbata czarna 220ml, rukola 30g</p> <p>Posilek dodatkowy: mus brzoskwinowy 100g 1 szt.</p>
	<p>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</p> <p>Śniadanie:makaron na mleku 400ml (1,3,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), dżem porzeczkowy 50g 2 szt., serek fromage 40g 1/2 szt.(7), herbata śliwkowa 220ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa solferino z ziemniaki 400g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), kotlet ziemniaczany w sosie pietruszkowym (kotlet 100g + sos 100g) (1,3), sałatka z buraków i cebuli z olejem rzep. 130g, mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: gruszka 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g(1), chleb graham 50g(1), sałatka z tuńczyka, ryżu, kukurydzy, ogórka konserwowego 120g (3,4,10) herbata czarna 220ml, rukola 30g</p> <p>Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150ml 1 szt. (7)</p>

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 09.12.2024r.

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]	2254	Wartość energetyczna [kcal]	2280.7
Wartość energetyczna [kJ]	9470.5	Wartość energetyczna [kJ]	9586.1
Białko [g]	90.3	Białko [g]	88.5
Tłuszcz [g]	79.6	Tłuszcz [g]	78.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.7
Węglowodany ogółem [g]	303.41	Węglowodany ogółem [g]	314.62
Cukry [g]	55.57	Cukry [g]	53.66
Błonnik pokarmowy [g]	19.19	Błonnik pokarmowy [g]	18.4
Sól [g]	4.4	Sól [g]	4.3
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2335.4	Wartość energetyczna [kcal]	2548.1
Wartość energetyczna [kJ]	9797.4	Wartość energetyczna [kJ]	10692.9
Białko [g]	81.2	Białko [g]	108.4
Tłuszcz [g]	94.3	Tłuszcz [g]	101.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	43.7
Węglowodany ogółem [g]	300.67	Węglowodany ogółem [g]	309.96
Cukry [g]	41.36	Cukry [g]	59.18
Błonnik pokarmowy [g]	20.71	Błonnik pokarmowy [g]	19.67
Sól [g]	4.35	Sól [g]	4.49
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]	2027.9	Wartość energetyczna [kcal]	2103.7
Wartość energetyczna [kJ]	8528.2	Wartość energetyczna [kJ]	8835.7
Białko [g]	80.7	Białko [g]	73.7
Tłuszcz [g]	65.1	Tłuszcz [g]	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.1
Węglowodany ogółem [g]	288.64	Węglowodany ogółem [g]	291.24
Cukry [g]	38.11	Cukry [g]	49.13
Błonnik pokarmowy [g]	18.15	Błonnik pokarmowy [g]	20.45
Sól [g]	3.99	Sól [g]	4.53
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2314.5
		Wartość energetyczna [kJ]	9724.9
		Białko [g]	63.9
		Tłuszcz [g]	80.3
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.2
		Węglowodany ogółem [g]	345.12
		Cukry [g]	75.13
		Błonnik pokarmowy [g]	22.5
		Sól [g]	3.02

--	--

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.