

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.12.2024r. (czwartek)

| | |
|--|---|
| <p>DIETA PODSTAWOWA[1]</p> <p>Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku na mleku 400 ml (7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka z indyka 60g (6), dżem niskosłodzony pomarańczowy 1 szt., herbata truskawkowa 220ml, rzodkiewka 100g</p> <p>Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (7,9), ziemniaki got. 250g, smażony kotlet z piersi kurczaka 100g (1,3), marchew z groszkiem got. 130g (1,7), mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: mandarynka 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (9), pomidor 100g, herbata leśna 220ml,</p> <p>Posilek dodatkowy: Mus owocowy 100g</p> | <p>DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]</p> <p>Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku na mleku 400 ml (7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka z indyka 60g (6), dżem niskosłodzony pomarańczowy 1 szt., herbata truskawkowa 220ml, sałata strzępiasta 30 g</p> <p>Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (7,9), pulpet got. z piersi z kurczaka 100g (1,3), sos koperkowy 100g (1), ziemniaki got. 250g, szpinak got. 130g (7), mieszanka kompotowa 220ml (czarna porzeczka, agrest, truskawka)</p> <p>Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (9), pomidor 100g, herbata leśna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: Mus owocowy 100g</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), szynka z indyka 60g (6), serek fromage ½ szt. 40g (7), herbata truskawkowa b/c 220 ml, rzodkiewka 100g</p> <p>Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (7,9), ziemniaki got. 250g, gotowana pierś z kurczaka 100g (1,3), sos koperkowy 100g (1), szpinak got. 130g (1) mieszanka kompotowa b/c 220ml (czarna porzeczka, agrest, truskawka)</p> <p>Podwieczorek: mandarynka 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g, graham 50g(1), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (9), pomidor 100g, herbata leśna b/c 220ml</p> <p>II Kolacja CUKRZ: masło tł.82%5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g, chleb graham 25g (1), serek tartare 1szt. 20g (7), pomidor 50g, herbata leśna b/c 220ml</p> | <p>DIETA BOGATOBIALKOWA [9]</p> <p>Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku na mleku 400 ml (7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka z indyka 100g (6), dżem niskosłodzony pomarańczowy 1 szt., herbata truskawkowa 220ml, sałata strzępiasta 30 g</p> <p>Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (7,9), pulpet got. z piersi z kurczaka 200g (1,3), sos koperkowy 100g (1), ziemniaki got. 250g, szpinak got. 130g (7), mieszanka kompotowa 220ml (czarna porzeczka, agrest, truskawka)</p> <p>Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 200g (9), pomidor 100g, herbata leśna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: Mus owocowy 100g</p> |
| <p>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU /DIETA Z 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), szynka z indyka 60g (6), serek fromage ½ szt. 40g (7), herbata truskawkowa b/c, sałata strzępiasta 30 g</p> <p>Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (7,9), pulpet got. z piersi z kurczaka 100g (1,3), sos koperkowy 100g (1), ziemniaki got. 250g, szpinak got. 130g (7), mieszanka kompotowa b/c 220ml (czarna porzeczka, agrest, truskawka)</p> <p>Podwieczorek: mandarynka 1 szt.</p> <p>Kolacja: masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g, graham 50g(1), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (9), pomidor 100g, herbata leśna b/c 220ml</p> <p>II Kolacja WĄT-CUKRZ: masło tł.82%5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g, chleb graham 25g (1), serek tartare 1szt. 20g (7), pomidor 50g, herbata leśna b/c 220ml</p> | <p>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</p> <p>Śniadanie: kasza kukurydziana na wodzie 400g, masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka z indyka 60g (6), dżem niskosłodzony pomarańczowy 1 szt., herbata truskawkowa 220ml, sałata strzępiasta 30 g</p> <p>Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem bez zabielenia 400 ml (9), pulpet got. z piersi z kurczaka 100g (1,3), sos koperkowy 100g (1), ziemniaki got. 250g, szpinak got. 130g, mieszanka kompotowa 220ml (czarna porzeczka, agrest, truskawka)</p> <p>Podwieczorek: banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł)100g (9), pomidor 100g, herbata leśna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: Mus owocowy 100g</p> |
| | <p>DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]</p> <p>Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku na mleku 400 ml (7), masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200g (7), herbata truskawkowa 220ml, rzodkiewka 100g</p> <p>Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (7,9), kluski śląskie 6 szt (1,3), sos koperkowy 100g (1), szpinak got. 130g (1) mieszanka kompotowa 220ml (czarna porzeczka, agrest, truskawka)</p> <p>Podwieczorek: mandarynka 1 szt. / ok. 100g</p> <p>Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z tuńczyka i warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (4,9), pomidor 100g herbata leśna 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: Mus owocowy 100g</p> |

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 12.12.2024 r.

| 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] | 1908.8 | Wartość energetyczna [kcal] | 2003.4 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 8021.5 | Wartość energetyczna [kJ] | 8423.4 |
| Białko [g] | 67.9 | Białko [g] | 74.9 |
| Tłuszcz [g] | 64.2 | Tłuszcz [g] | 66.2 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 28.9 | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 34.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 275.75 | Węglowodany ogółem [g] | 285.39 |
| Cukry [g] | 59.22 | Cukry [g] | 60.75 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 21.91 | Błonnik pokarmowy [g] | 17.12 |
| Sól [g] | 2.66 | Sól [g] | 2.54 |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [6] | | DIETA BOGATOBIAŁKOWA (wysokobiałkowa)[9] | |
| | | parametr | zawartość razem |
| | | Wartość energetyczna [kcal] | 2160.9 |
| | | Wartość energetyczna [kJ] | 9083.1 |
| | | Białko [g] | 104.6 |
| | | Tłuszcz [g] | 73.6 |
| parametr | zawartość razem | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 36.5 |
| Wartość energetyczna [kcal] | 1957.3 | Węglowodany ogółem [g] | 278.51 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 8210.7 | Cukry [g] | 53.66 |
| Białko [g] | 72.9 | Błonnik pokarmowy [g] | 17.41 |
| Tłuszcz [g] | 79.7 | Sól [g] | 3.33 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 46.9 | DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML] | |
| Węglowodany ogółem [g] | 245.38 | parametr | zawartość razem |
| Cukry [g] | 29.46 | Wartość energetyczna [kcal] | 1902.4 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 16.95 | Wartość energetyczna [kJ] | 8003.7 |
| Sól [g] | 3.14 | Białko [g] | 65.5 |
| ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA [3/6] | | Tłuszcz [g] | 58.3 |
| | | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 25.8 |
| | | Węglowodany ogółem [g] | 287.32 |
| | | Cukry [g] | 52.77 |
| | | Błonnik pokarmowy [g] | 17.28 |
| | | Sól [g] | 2.48 |
| parametr | | DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE] | |
| | | parametr | zawartość razem |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2178.7 | Wartość energetyczna [kcal] | 2416.4 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 9145.9 | Wartość energetyczna [kJ] | 10145.3 |
| Białko [g] | 93.9 | Białko [g] | 81.9 |
| Tłuszcz [g] | 82 | Tłuszcz [g] | 89.3 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 43 | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 36.4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 277.27 | Węglowodany ogółem [g] | 333.98 |
| Cukry [g] | 31.44 | Cukry [g] | 46.89 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 22.52 | Błonnik pokarmowy [g] | 25.56 |
| Sól [g] | 3.15 | Sól [g] | 3.32 |
| | | | |

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

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.