

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.03.2024r. (środa)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: kasza manna na mleku 400ml (7), B/M- kasza manna na wodzie 400ml (), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka got. wieprzowa 60g (6), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa 220 ml, ogórek zielony 100g
Obiad: zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7), ziemniaki got. 250g, fasolka po bretońsku z kielbasą zwyczajną 300g (1,6,9), kompot wiśniowy 220 ml
Podwieczorek: Mandarynka 1 szt.
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z jajek i twarogu ze szczypiorkiem 100g (3,7), pomidor 100g, herbata czarna 220ml
Posilek dodatkowy: Kefir naturalny 150ml (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 got. wieprzowa 60g (6), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa b/c 220 ml, ogórek zielony 100g
II śniadanie: Kefir naturalny 150ml (7)
Obiad: zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g, fasolka po bretońsku z kielbasą zwyczajną 300g (1,6), kompot wiśniowy b/c 220 ml
Podwieczorek: Mandarynka 1 szt.
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z jajek i twarogu ze szczypiorkiem 100g (3,7), pomidor 100g, herbata czarna b/c 220ml,
II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica drobiowa miodowa 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), szynka got. wieprzowa 60g (6), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa b/c 220 ml, sałata zielona 30g
II śniadanie: Kefir naturalny 150ml (7)
Obiad: zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g, sos z mięsa wierszowego 180g (1), sałatka z pomidora pietruszki i oleju rzepakowego 130g, kompot wiśniowy b/c 220 ml
Podwieczorek: Mandarynka 1 szt.
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z jajek, twarogu i koperku 100g (3,7), pomidor 100g, herbata czarna b/c 220ml,
II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica drobiowa miodowa 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: kasza manna na mleku 400ml (7), B/M- kasza manna na wodzie 400ml (), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka got. wieprzowa 60g (6), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa b/c 220 ml, sałata zielona 30g
Obiad: zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g, sos z mięsa wierszowego 180g (1), sałatka z pomidora pietruszki i oleju rzepakowego 130g, kompot wiśniowy 220 ml
Podwieczorek: Mandarynka 1 szt.
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6) pasta z jajek, twarogu i koperku 100g (3,7), pomidor 100g, herbata czarna 220ml
Posilek dodatkowy: Kefir naturalny 150ml (7)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

Śniadanie: kasza manna na mleku 400ml (7), B/M- kasza manna na wodzie 400ml (), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka got. wieprzowa 100g (6), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa b/c 220 ml, sałata zielona 30g
Obiad: zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g, sos z mięsa wierszowego 250g (1), sałatka z pomidora pietruszki i oleju rzepakowego 130g, kompot wiśniowy 220 ml
Podwieczorek: Mandarynka 1 szt.
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasta z jajek, twarogu i koperku 150g (3,7), pomidor 100g, herbata czarna 220ml
Posilek dodatkowy: Kefir naturalny 150ml (7)

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: kasza manna na wodzie 400ml (), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka got. wieprzowa 60g (6), miód naturalny 25g 1szt., herbata porzeczkowa b/c 220 ml, sałata zielona 30g
Obiad: zupa szpinakowa z ryżem bez zabielenia 400g (1,9), ziemniaki got. 250g, sos z mięsa wierszowego 180g (1), sałatka z pomidora pietruszki i oleju rzepakowego 130g, kompot wiśniowy 220 ml
Podwieczorek: Mandarynka 1 szt.
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasta z jajek i koperku 100g (3), pomidor 100g, herbata czarna 220m
Posilek dodatkowy: mus jabłko – banan 100g

DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]

Śniadanie: kasza manna na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek tartare 40g 2 szt. (7), miód naturalny 25g 1 szt., herbata porzeczkowa 220 ml, sałata zielona 30g
Obiad: zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7), ziemniaki got. 250g, fasolka po bretońsku bez kielbasy 300g (1), kompot wiśniowy 220 ml
Podwieczorek: Mandarynka 1 szt.
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z jajek, twarogu szczypiorku 100g (3,7), pomidor 100g, herbata czarna 220ml
Posilek dodatkowy: Kefir naturalny 150ml (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 27.03.2024r.

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]	2013.1	Wartość energetyczna [kcal]	2074
Wartość energetyczna [kJ]	8461.8	Wartość energetyczna [kJ]	8691
Białko [g]	82.9	Białko [g]	79.9
Tłuszcz [g]	64.5	Tłuszcz [g]	93.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.9
Węglowodany ogółem [g]	288.38	Węglowodany ogółem [g]	235.5
Cukry [g]	46.15	Cukry [g]	41.89
Błonnik pokarmowy [g]	26.64	Błonnik pokarmowy [g]	13.96
Sól [g]	3.21	Sól [g]	3.16
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1919.8	Wartość energetyczna [kcal]	2191
Wartość energetyczna [kJ]	8073.6	Wartość energetyczna [kJ]	9179.8
Białko [g]	85.1	Białko [g]	91.9
Tłuszcz [g]	58.2	Tłuszcz [g]	100.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.5
Węglowodany ogółem [g]	276.76	Węglowodany ogółem [g]	237.52
Cukry [g]	36.17	Cukry [g]	42.75
Błonnik pokarmowy [g]	25.93	Błonnik pokarmowy [g]	14.08
Sól [g]	3.24	Sól [g]	4.08
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]	1980.7	Wartość energetyczna [kcal]	2108.7
Wartość energetyczna [kJ]	8302.8	Wartość energetyczna [kJ]	8836.6
Białko [g]	82.1	Białko [g]	65.5
Tłuszcz [g]	87	Tłuszcz [g]	94.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.7
Węglowodany ogółem [g]	223.88	Węglowodany ogółem [g]	257.49
Cukry [g]	31.91	Cukry [g]	34.33
Błonnik pokarmowy [g]	13.25	Błonnik pokarmowy [g]	15.59
Sól [g]	3.19	Sól [g]	2.94
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	1871.9
		Wartość energetyczna [kJ]	7865
		Białko [g]	67.1
		Tłuszcz [g]	61.9
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.7
		Węglowodany ogółem [g]	274.52
		Cukry [g]	44.85
		Błonnik pokarmowy [g]	26.31
		Sól [g]	2.86

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 glukozowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę (1);
 - b) maltodekstryn na bazie pszenicy (1);
 - c) syropów glukozowych 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.