

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.03.2024 (czwartek)

<p><b>DIETA PODSTAWOWA[1]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> kasza kukurydziana na mleku na mleku 400 ml (7), B/M – kasza kukurydziana na wodzie 400g (), 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><b>Obiad:</b> Zupa grochowa z makaronem 400 ml (1,9), ziemniaki got. 250g, smażony kotlet z piersi kurczaka 100g (1,3), sos koperkowy (1), szpinak got. 130g (1,7) mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka) 100g (9), pomidor 100g, herbata leśna 220ml,</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> Mus owocowy 100g</p> <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> 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><b>II Śniadanie:</b> [6] Kefir naturalny 150ml</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa grochowa z makaronem 400 ml (1,9), 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><b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g, graham 50g(1), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka) 100g (9), pomidor 100g, herbata leśna b/c 220ml</p> <p><b>II Kolacja CUKRZ:</b> masło tł.82%5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g, chleb graham 25g (1), serek tartare 1szt. 20g (7), sałata masłowa 30g 3 liście, herbata leśna b/c 220ml</p> <p><b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU /DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (WĄTROBOWA/CUKRZYCOWA) [3/6]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> 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 3 listki</p> <p><b>II Śniadanie:</b> [6] Kefir naturalny 150ml</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (1,9), gotowana pierś z kurczaka 100g (1,3), sos koperkowy 100g (1), ziemniaki got. 250g, szpinak got. 130g (1) mieszanka kompotowa b/c 220ml (czarna porzeczka, agrest, truskawka)</p> <p><b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g, graham 50g(1), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka) 100g (9), pomidor 100g, herbata leśna b/c 220ml</p> <p><b>II Kolacja WĄT-CUKRZ:</b> masło tł.82%5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g, chleb graham 25g (1), serek tartare 1szt. 20g (7), sałata masłowa 30g 3 liście, herbata leśna b/c 220ml</p>	<p><b>DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> kasza kukurydziana na mleku na mleku 400 ml (7), B/M – 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 3 listki</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (1,9), gotowana pierś z kurczaka 100g (1,3), sos koperkowy 100g (1), ziemniaki got. 250g, szpinak got. 130g (1) mieszanka kompotowa 220ml (czarna porzeczka, agrest, truskawka)</p> <p><b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka) 100g (9), pomidor 100g, herbata leśna 220ml</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> Mus owocowy 100g</p> <p><b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> kasza kukurydziana na mleku na mleku 400 ml (7), B/M – kasza kukurydziana na wodzie 400g (), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka z indyka 100g (6), serek fromage ½ szt. 40g (7), herbata truskawkowa 220ml, sałata strzępiasta 30 g 3 listki</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (1,9), gotowana pierś z kurczaka 200g (1,3), sos koperkowy 100g (1), ziemniaki got. 250g, szpinak got. 130g (1) mieszanka kompotowa 220ml (czarna porzeczka, agrest, truskawka)</p> <p><b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw 200g (9), pomidor 100g, herbata leśna 220ml</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> Mus owocowy 100g</p> <p><b>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> 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 3 listki</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (1,9), gotowana pierś z kurczaka 100g (1,3), sos koperkowy 100g (1), ziemniaki got. 250g, szpinak got. 130g (1) mieszanka kompotowa 220ml (czarna porzeczka, agrest, truskawka)</p> <p><b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw 100g (9), pomidor 100g, herbata leśna 220ml</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> Mus owocowy 100g</p> <p><b>DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> kasza kukurydziana na mleku na mleku 400 ml (7), B/M – kasza kukurydziana na wodzie 400g (), masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), konserwa rybna śledź w pomidorach 170g (1,3,6,7,9,10), herbata truskawkowa 220ml, rzodkiewka 100g</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (1,9), kluski śląskie 6 szt (1,3), sos koperkowy 100g (1), szpinak got. 130g (1) mieszanka kompotowa 220ml (czarna porzeczka, agrest, truskawka)</p> <p><b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z jajka i warzyw (marchew, seler, pietruszka) 100g (3,9), pomidor 100g herbata leśna 220ml</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> Mus owocowy 100g</p>
--	--

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 07.03.2024 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]	2332.7	Wartość energetyczna [kcal]	2083.5
Wartość energetyczna [kJ]	9799.1	Wartość energetyczna [kJ]	8750.9
Białko [g]	86.9	Białko [g]	96.4
Tłuszcz [g]	80.2	Tłuszcz [g]	74.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.1
Węglowodany ogółem [g]	330.15	Węglowodany ogółem [g]	267.01
Cukry [g]	57.13	Cukry [g]	56.84
Błonnik pokarmowy [g]	29.11	Błonnik pokarmowy [g]	21.42
Sól [g]	2.75	Sól [g]	2.83
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (wysokobiałkowa)[9]	
		parametr	zawartość razem
parametr	zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2187.5
		Wartość energetyczna [kJ]	9193.8
Wartość energetyczna [kcal]	2218.3	Białko [g]	107.6
Wartość energetyczna [kJ]	9309.9	Tłuszcz [g]	73.9
Białko [g]	88.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.6
Tłuszcz [g]	84.4	Węglowodany ogółem [g]	283.39
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	48.2	Cukry [g]	57.53
Węglowodany ogółem [g]	288.84	Błonnik pokarmowy [g]	21.34
Cukry [g]	37.18	Sól [g]	3.56
Błonnik pokarmowy [g]	24.99	DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]	
Sól [g]	4.98	parametr	zawartość razem
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA [3/6]		Wartość energetyczna [kcal]	1985
		Wartość energetyczna [kJ]	8340
parametr	zawartość razem	Białko [g]	90.3
Wartość energetyczna [kcal]	2178.7	Tłuszcz [g]	68.5
Wartość energetyczna [kJ]	9145.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32
Białko [g]	93.9	Węglowodany ogółem [g]	262.31
Tłuszcz [g]	82	Cukry [g]	48.53
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	43	Błonnik pokarmowy [g]	21.26
Węglowodany ogółem [g]	277.27	Sól [g]	2.62
Cukry [g]	31.44	DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
Błonnik pokarmowy [g]	22.52	parametr	zawartość razem
Sól [g]	3.15	Wartość energetyczna [kcal]	2416.4
		Wartość energetyczna [kJ]	10145.3
		Białko [g]	81.9
		Tłuszcz [g]	89.3
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.4
		Węglowodany ogółem [g]	333.98
		Cukry [g]	46.89
		Błonnik pokarmowy [g]	25.56
		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 i Starszego Referenta Działu Żywnienia*

*Jadłospis zatwierdzony przez Kierownika Działu Żywnienia*

*Szczegółowa LEGENDA SUBSTANCJI LUB PRODUKTÓW  
POWODUJĄCYCH ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI*

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 SO<sub>2</sub> 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.