

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.03.2024r. (wtorek)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), B/M- kasza kukurydziana na wodzie 400ml (), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pierś pieczona z indyka 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa 220 ml, ogórek zielony 100g

Obiad: zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1), bitka wieprzowa w sosie własnym 200 g (100g mięso + 100g sos) (1), sałatka z buraczków z cebulką 130g, kompot z jabłek 220ml

Podwieczorek : kiwi 1 szt.

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka got. wieprzowa. 60g (6), pomidor 100g, herbata poziomkowa 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), pierś pieczona z indyka 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa b/c 220 ml, ogórek zielony 100g

II śniadanie: kefir naturalny 150 ml (7)

Obiad: zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna gotowana 180g (1), schab gotowany wieprzowy w sosie własnym 200 g (100g mięso + 100g sos) (1), sałatka z buraczków z cebulką 130g, kompot z jabłek b/c 220ml

Podwieczorek : kiwi 1 szt.

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka got. wieprzowa. 60g (6), pomidor 100g, herbata poziomkowa 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 poziomkowa 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), pierś pieczona z indyka 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (6), herbata porzeczkowa b/c 220 ml, sałata zielona 30g

II śniadanie: kefir naturalny 150 ml (7)

Obiad:zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna gotowana 180g (1), schab gotowany wieprzowy w sosie własnym 200 g (100g mięso + 100g sos) (1), sałatka z buraczków i jabłek 130g, kompot z jabłek b/c 220ml

Podwieczorek : kiwi 1 szt.

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka got. wieprzowa. 60g (6), pomidor 100g, herbata poziomkowa 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 poziomkowa b/c 220ml

DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]

Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), B/M- kasza kukurydziana na wodzie 400ml (), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pierś pieczona z indyka 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa 220 ml, sałata zielona 30g

Obiad: zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1), schab gotowany wieprzowy w sosie własnym 200 g (100g mięso + 100g sos) (1), sałatka z buraczków i jabłek 130g, kompot z jabłek 220ml

Podwieczorek : kiwi 1 szt.

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6) szynka got. wieprzowa. 60g (6), pomidor 100g, herbata poziomkowa 220ml

Posilek dodatkowy: Kefir naturalny 150ml (7)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), B/M- kasza kukurydziana na wodzie 400ml (), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pierś pieczona z indyka 100g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa 220 ml, sałata zielona 30g

Obiad: zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1), schab gotowany wieprzowy w sosie własnym 300 g (200g mięso + 100g sos) (1), sałatka z buraczków i jabłek 130g, kompot z jabłek 220m

Podwieczorek : kiwi 1 szt.

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka got. wieprzowa. 100g (6), pomidor 100g, herbata poziomkowa 220ml

Posilek dodatkowy: Kefir naturalny 150ml (7)

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: kasza kukurydziana na wodzie 400ml (), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pierś pieczona z indyka 60g (6), dżem wiśniowy 25g 1 szt., herbata porzeczkowa 220 ml, sałata zielona 30g

Obiad:zupa kalafiorowa z ziemniakami bez zabielenia 400g (1,9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1), schab gotowany wieprzowy w sosie własnym 200 g (100g mięso + 100g sos) (1), sałatka z buraczków i jabłek 130g, kompot z jabłek 220m

Podwieczorek: kiwi 1 szt

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6),szynka got. wieprzowa. 60g (6), pomidor 100g, herbata poziomkowa 220ml

Posilek dodatkowy: mus jabłkowy 100ml

DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]

Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), jajko got. 2 szt 50g. (3), serek deliser 17g 1 szt. (6), herbata porzeczkowa 220 ml, ogórek zielony 100g

Obiad: zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kotlet ziemniaczany (1,3), kasza jęczmienna gotowana 200g (1), sałatka z buraczków z cebulką 130g, kompot z jabłek 220ml

Podwieczorek : kiwi 1 szt.

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek fromage 40 g ½ szt. (7), dżem wiśniowy 25g 1 szt., pomidor 100g, herbata poziomkowa 220ml

Posilek dodatkowy: Kefir naturalny 150ml (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 12.03.2024r.

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]	2269	Wartość energetyczna [kcal]	2197.6
Wartość energetyczna [kJ]	9509	Wartość energetyczna [kJ]	9225.9
Białko [g]	85.5	Białko [g]	82.7
Tłuszcz [g]	99	Tłuszcz [g]	82.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	51.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	45.8
Węglowodany ogółem [g]	269.54	Węglowodany ogółem [g]	293.11
Cukry [g]	35.11	Cukry [g]	42.86
Błonnik pokarmowy [g]	21.28	Błonnik pokarmowy [g]	22.63
Sól [g]	4.48	Sól [g]	4.43
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2077.2	Wartość energetyczna [kcal]	2377.4
Wartość energetyczna [kJ]	8728.6	Wartość energetyczna [kJ]	9980.8
Białko [g]	99.9	Białko [g]	109.4
Tłuszcz [g]	69.3	Tłuszcz [g]	89.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	48.7
Węglowodany ogółem [g]	275.91	Węglowodany ogółem [g]	295.75
Cukry [g]	48	Cukry [g]	43.24
Błonnik pokarmowy [g]	25.45	Błonnik pokarmowy [g]	23.31
Sól [g]	3.23	Sól [g]	6.04
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA [3/6]		DIETA ELIMINACYJNA - BEZMŁECZNA [11/ML]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2139.4	Wartość energetyczna [kcal]	2260.3
Wartość energetyczna [kJ]	8980	Wartość energetyczna [kJ]	9498.7
Białko [g]	97.7	Białko [g]	98.1
Tłuszcz [g]	81.1	Tłuszcz [g]	76.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	46.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40
Węglowodany ogółem [g]	265.6	Węglowodany ogółem [g]	308.02
Cukry [g]	33.96	Cukry [g]	44.84
Błonnik pokarmowy [g]	22.28	Błonnik pokarmowy [g]	24.91
Sól [g]	4.46	Sól [g]	5.42
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2366.9
		Wartość energetyczna [kJ]	9918.6
		Białko [g]	65.9
		Tłuszcz [g]	103
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	54.5
		Węglowodany ogółem [g]	306.1
		Cukry [g]	52.45
		Błonnik pokarmowy [g]	24.27
		Sól [g]	2.97

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 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.