

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.03.2024 (piątek)

<p>DIETA PODSTAWOWA[1]</p> <p>Śniadanie: makaron na mleku 400 ml (1,3,7), B/M – makaron na wodzie 400g (1,3), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), ser żółty salami 60g (7), dżem porzeczkowy 20g 1 szt., herbata leśna 220ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: Zupa grysikowa 400 ml (1), ziemniaki got.250g, pulpet z dorsza gotowany 100g (1,3,4), sos pietruszkowy 100g (1,7), surówka z marchewki z chrzanem 130g (7), kompot z porzeczkowy 220ml</p> <p>Podwieczorek: Banan 1 szt.</p> <p>Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), sałatka jarzynowa 120g (3,9), herbata czarna 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki</p> <p>Posilek dodatkowy: jogurt owocowy b/c 150g (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 400 ml (1,3,7), B/M -makaron na wodzie 400g (1), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), serek wiejski 200g 1szt. (7), dżem porzeczkowy 20g 1 szt., herbata leśna 220 ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: Zupa grysikowa 400 ml (1), ziemniaki got.250g, pulpet z dorsza gotowany 100g (1,3,4), sos pietruszkowy 100g (1), puree z selera 130g, (1,9), kompot porzeczkowy 220ml</p> <p>Podwieczorek: Banana 1 szt.</p> <p>Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), sałatka jarzynowa 120g (3,9), herbata czarna 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki</p> <p>Posilek dodatkowy: jogurt owocowy b/c 150g (7)</p>
<p>DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]</p> <p>Śniadanie: masło tł.82%15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g (1), serek wiejski 200g 1szt. (7), herbata leśna b/c 220 ml, pomidor 100g</p> <p>II śniadanie: Kefir 150 ml (7)</p> <p>Obiad: Zupa grysikowa 400 ml (1), ziemniaki got.250g, pulpet z dorsza gotowany 100g (1,3,4), sos pietruszkowy 100g (1), surówka z marchewki z chrzanem 130g (7), kompot porzeczkowy b/c 220ml</p> <p>Podwieczorek: Jabłko 1 szt.</p> <p>Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g, graham 50g(1), sałatka jarzynowa 120g (3,9), herbata czarna b/c 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki</p> <p>II Kolacja CUKRZ: pieczywo żytnio-pszenne 25g, chleb graham 25g (1), twaróg półtł. 50g (7), pomidor 50g, herbata czarna b/c 220ml</p>	<p>DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]</p> <p>Śniadanie: makaron na mleku 400 ml (1,3,7), B/M -makaron na wodzie 400g (1), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), serek wiejski 200g 1szt. (7), dżem porzeczkowy 20g 1 szt., herbata leśna 220 ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: Zupa grysikowa 400 ml (1), ziemniaki got.250g, pulpet z dorsza gotowany 200g (1,3,4), sos pietruszkowy 100g, puree z selera 130g, (1,9), kompot porzeczkowy 220ml</p> <p>Podwieczorek: Banan 1 szt.</p> <p>Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), sałatka jarzynowa 120g (3,9), herbata czarna 220ml, jogurt naturalny 150 ml (7), sałata zielona 30 g 3 listki</p> <p>Posilek dodatkowy: jogurt owocowy b/c 150g (7)</p>
<p>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU /DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (WĄTROBOWA/CUKRZYCOWA) [3/6]</p> <p>Śniadanie: masło tł.82%15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g (1), serek wiejski 200g 1szt. (7), herbata leśna b/c 220 ml, pomidor 100g</p> <p>II śniadanie: Kefir 150 ml (7)</p> <p>Obiad: Zupa grysikowa 400 ml (1), ziemniaki got.250g, pulpet z dorsza gotowany 100g (1,3,4), sos pietruszkowy 100g (1), puree z selera 130g, (1,9), kompot porzeczkowy b/c 220ml</p> <p>Podwieczorek: Jabłko 1 szt.</p> <p>Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g, graham 50g(1), sałatka jarzynowa 120g (3,9), herbata czarna b/c 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki</p> <p>II Kolacja WĄT-CUKRZ: masło 82% 5g (7)pieczywo żytnio-pszenne 25g, chleb graham 25g (1), twaróg półtł. 50g (7), pomidor 50g, herbata czarna b/c 220ml</p>	<p>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</p> <p>Śniadanie: makaron na wodzie 400g (1), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasztet drobiowy 80g (1,6,7,9), dżem porzeczkowy 25g 1 szt. herbata leśna 220ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: Zupa grysikowa 400 ml (1), ziemniaki got.250g, pulpet z dorsza gotowany 100g (1,3,4), sos pietruszkowy 100g (1), puree z selera 130g, (1,9), kompot porzeczkowy 220ml</p> <p>Podwieczorek: Banan 1 szt.</p> <p>Kolacja: masło 82% 20g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), sałatka jarzynowa 120g (3,9), sałata zielona 30 g 3 listki, herbata malinowa 220ml</p> <p>Posilek dodatkowy: soczek jabłkowy 200ml</p>
	<p>DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]</p> <p>Śniadanie: makaron na mleku 400 ml (1,3,7), B/M – makaron na wodzie 400g (1,3), masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), ser żółty salami 60g (7), dżem porzeczkowy 20g 1 szt., herbata leśna 220ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: Zupa grysikowa 400 ml (1), ziemniaki got.250g, pulpet z dorsza gotowany 100g (1,3,4), sos pietruszkowy 100g (1,7), surówka z marchewki z chrzanem 130g (7), kompot z porzeczkowy 220ml</p> <p>Podwieczorek: Banan 1 szt.</p> <p>Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), sałatka jarzynowa 120g (3,9), herbata czarna 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki</p> <p>Posilek dodatkowy: jogurt owocowy b/c 150g (7)</p>

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 08.03.2024 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]	2378.4	Wartość energetyczna [kcal]	2112.7
Wartość energetyczna [kJ]	9978.3	Wartość energetyczna [kJ]	8882.6
Białko [g]	76.7	Białko [g]	78.9
Tłuszcz [g]	94	Tłuszcz [g]	68.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	45.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.2
Węglowodany ogółem [g]	318.49	Węglowodany ogółem [g]	306.01
Cukry [g]	87.09	Cukry [g]	89.74
Błonnik pokarmowy [g]	24.7	Błonnik pokarmowy [g]	21.94
Sól [g]	3.08	Sól [g]	2.67
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (wysokobiałkowa)[9]	
		parametr	zawartość razem
parametr	zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2534.2
		Wartość energetyczna [kJ]	10646
Wartość energetyczna [kcal]	1991	Białko [g]	100.8
Wartość energetyczna [kJ]	8366.2	Tłuszcz [g]	90.3
Białko [g]	81.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	46.3
Tłuszcz [g]	68.4	Węglowodany ogółem [g]	340.85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.1	Cukry [g]	95.14
Węglowodany ogółem [g]	272.13	Błonnik pokarmowy [g]	22.82
Cukry [g]	48.93	Sól [g]	2.99
Błonnik pokarmowy [g]	20.45	DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]	
Sól [g]	2.31	parametr	zawartość razem
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA [3/6]		Wartość energetyczna [kcal]	2052.4
		Wartość energetyczna [kJ]	8619.8
parametr	zawartość razem	Białko [g]	59.2
Wartość energetyczna [kcal]	2107.6	Tłuszcz [g]	73.5
Wartość energetyczna [kJ]	8843.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.3
Białko [g]	82.7	Węglowodany ogółem [g]	299.62
Tłuszcz [g]	84.5	Cukry [g]	78.02
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.5	Błonnik pokarmowy [g]	22.34
Węglowodany ogółem [g]	262.62	Sól [g]	2.95
Cukry [g]	42.48	DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
Błonnik pokarmowy [g]	17.1	parametr	zawartość razem
Sól [g]	3.59	Wartość energetyczna [kcal]	2240
		Wartość energetyczna [kJ]	9397.8
		Białko [g]	73.6
		Tłuszcz [g]	88.3
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.4
		Węglowodany ogółem [g]	299.49
		Cukry [g]	87.29
		Błonnik pokarmowy [g]	24.01
		Sól [g]	3.19

--	--

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 Żywienia

Jadłospis zatwierdzony przez Kierownika Działu Żywienia

*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.