

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.10.2024r. (środa)

<p><b>DIETA PODSTAWOWA[1]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki owsiane na wodzie 400ml (1), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), kiełbasa żywiecka wieprz. 60g (6), serek deliser 17g (7), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa rosół z makaronem 400g (1,9), udko z kurczaka podsmażane 100g, mizeria ze śmietaną 130g (7), ziemniaki 250g, kompot z aronii 220ml,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), sałatka z ryżu got., tuńczyka, kukurydzy, ogórka konserwowego 120g (4,10), rukola 30g, herbata truskawkowa 220ml,</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> jogurt owocowy150g (7)</p>	<p><b>DIETY: LATWOSTRAWNA [2], LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki owsiane na wodzie 400ml (1), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kiełbasa żywiecka wieprz. 60g (6), serek deliser 17g (7), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa rosół z makaronem 400g (1,9), udko z kurczaka gotowane 100g, ziemniaki 250g, sos pietruszkowy 100g (1), sałata z jogurtem naturalnym 130g (7), kompot z aronii 220ml,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), sałatka z ryżu got., tuńczyka, koperku 120g (4,7), rukola 30g, herbata truskawkowa 220ml,</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> jogurt owocowy150g (7)</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), kiełbasa żywiecka wieprz. 60g (6), serek deliser 17g (7), herbata czarna b/c 220 ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa rosół z makaronem 400g (1,9), udko z kurczaka gotowane 100g, mizeria z jogurtem naturalnym 130g (7), ziemniaki 250g, sos pietruszkowy 100g (1), kompot z aronii b/c 220ml,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g (1), sałatka z ryżu got., tuńczyka, kukurydzy, ogórka konserwowego 120g (3,4,10), pomidor 100g, herbata truskawkowa b/c 220ml,</p> <p><b>II Kolacja CUKRZ:</b> masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek tartare ziołowy 20g (7), rukola 30g, herbata truskawkowa b/c 220ml</p>	<p><b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki owsiane na wodzie 400ml (1), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kiełbasa żywiecka wieprz. 100g (6), serek deliser 17g (7), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa rosół z makaronem 400g (1,9), udko z kurczaka gotowane 200g, ziemniaki 250g, sos pietruszkowy 100g (1), sałata z jogurtem naturalnym 130g (7), kompot z aronii 220ml,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt. / ok. 100g</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), sałatka z ryżu got., tuńczyka, koperku 120g (4,7), rukola 30g, pomidor 100g, herbata truskawkowa 220ml,</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> jogurt owocowy150g (7)</p>
<p><b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU / DIETA 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), kiełbasa żywiecka wieprz. 60g (6), serek deliser 17g (7), herbata czarna b/c 220 ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa rosół z makaronem 400g (1,9), udko z kurczaka gotowane 100g, ziemniaki 250g, sos pietruszkowy 100g (1), sałata z jogurtem naturalnym 130g (7), kompot z aronii b/c 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), sałatka z ryżu got., tuńczyka, koperku 120g (4,7), rukola 30g, herbata truskawkowa b/c 220ml,</p> <p><b>II Kolacja CUKRZ:</b> masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek tartare ziołowy 20g (7), rukola 30g, herbata truskawkowa b/c 220ml</p>	<p><b>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> płatki owsiane na wodzie 400ml (1), margaryna roślinna 80% 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kiełbasa żywiecka wieprz. 80g (6), miód naturalny 25g 1 szt., herbata czarna 220 ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa rosół z makaronem 400g (1,9), udko z kurczaka gotowane 100g, ziemniaki 250g, sos pietruszkowy 100g (1), sałata z olejem 130g, kompot z aronii 220ml,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> margaryna roślinna 80% 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), sałatka z ryżu got., tuńczyka, koperku 120g (4), rukola 30g, pomidor 100g, herbata truskawkowa 220ml,</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> soczek pomarańczowy 200ml</p>
	<p><b>DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki owsiane na wodzie 400ml (1), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 1 szt. 200g (7), miód naturalny 25g 1 szt., herbata czarna 220 ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa rosół z makaronem 400g (1,9), ziemniaki 250g, sos pietruszkowy z czerwoną fasolą 200g (1), mizeria ze śmietaną 130g (7), kompot z aronii 220ml,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), sałatka z ryżu got., tuńczyka, kukurydzy, ogórka konserwowego 120g (4,10), rukola 30g herbata truskawkowa 220ml,</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> jogurt owocowy150g (7)</p>

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 16.10.2024r.

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]	2361.6	Wartość energetyczna [kcal]	2354.3
Wartość energetyczna [kJ]	9890.3	Wartość energetyczna [kJ]	9860.1
Białko [g]	80.6	Białko [g]	78.7
Tłuszcz [g]	89.8	Tłuszcz [g]	81.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	49.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	45.2
Węglowodany ogółem [g]	273.87	Węglowodany ogółem [g]	271.93
Cukry [g]	54.55	Cukry [g]	55.84
Błonnik pokarmowy [g]	20.05	Błonnik pokarmowy [g]	17.67
Sól [g]	5.09	Sól [g]	5.04
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIALKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2177.5	Wartość energetyczna [kcal]	2619.1
Wartość energetyczna [kJ]	9114.6	Wartość energetyczna [kJ]	10964.8
Białko [g]	77.5	Białko [g]	97.5
Tłuszcz [g]	88	Tłuszcz [g]	86,6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	48.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	48.5
Węglowodany ogółem [g]	235.53	Węglowodany ogółem [g]	282.82
Cukry [g]	31.36	Cukry [g]	55.93
Błonnik pokarmowy [g]	14.69	Błonnik pokarmowy [g]	18.07
Sól [g]	5.21	Sól [g]	5.33
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]	2196.9	Wartość energetyczna [kcal]	2267.9
Wartość energetyczna [kJ]	9192.6	Wartość energetyczna [kJ]	9504.5
Białko [g]	76.4	Białko [g]	71.2
Tłuszcz [g]	87.1	Tłuszcz [g]	82.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	45.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.2
Węglowodany ogółem [g]	238.38	Węglowodany ogółem [g]	279.82
Cukry [g]	32.02	Cukry [g]	53.26
Błonnik pokarmowy [g]	18.11	Błonnik pokarmowy [g]	18.57
Sól [g]	5.25	Sól [g]	6
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2426.1
		Wartość energetyczna [kJ]	10210
		Białko [g]	93.6
		Tłuszcz [g]	73.2
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.7
		Węglowodany ogółem [g]	357.4
		Cukry [g]	60.81
		Błonnik pokarmowy [g]	18.76
		Sól [g]	2.35

*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 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.