

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.01.2024 (środa)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie:kasza kukurydziana na mleku 400 ml (7), B/M- kasza kukurydziana na wodzie 350ml (), masło 82% 20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g (1), kielbasa żywiecka 60 g (6), serek fromage 1 szt (50g) (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa grysikowa 400ml(1,9), ziemniaki got. 250g, kotlet mielony wieprzowy smażony 100g (1,3), sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, malina, truskawka) 220ml

Podwieczorek: Soczek wieloowocowy 200 ml

Kolacja:masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g (1), polędwica miodowa(drobiowa) 60g (6) herbata czarna 220 ml, papryka świeża 100 g

Posilek dodatkowy: Mus jabłkowy 100 ml

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW [6] (CUKRZYCOWA)

Śniadanie: masło 82%20g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g (1), kielbasa krakowska 60 g (6), serek fromage 50g (7), herbata czarna b/c 220 ml, pomidor 100g

Obiad:zupa grysikowa 400ml (1,9), ziemniaki 250g, schab gotowany100g, sos koperkowy 100g (1), sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, malina, truskawka) 220 ml

Podwieczorek: jabłko 150g

Kolacja: masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio pszenne 50 g(1), graham 50g(1), polędwica miodowa 60g (6), herbata czarna b/c 220ml, papryka świeża 100 g

II Kolacja CUKRZ i WĄT-CUKRZ: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25 g(1), chleb graham 25g(1), serek wiejski 200g(7), pomidor 100g, herbata czarna b

ŁATWOOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TLUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [KOD 3/6], (WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA)

Śniadanie: masło 82%20g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g (1), kielbasa krakowska 60 g (6), serek fromage ½ szt. 50g (7), herbata czarna b/c 220 ml, pomidor 100g

Obiad:zupa grysikowa 400ml (1,9), ziemniaki 250g,schab gotowany100g, sos koperkowy 100g (1), warzywa gotowane (marchewka, seler, pietruszka) 130 g (1,9), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, malina, truskawka) 220ml

Podwieczorek: jabłko 150g

Kolacja: masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio pszenne 50 g(1), graham 50g(1), polędwica miodowa 60g (6), herbata czarna b/c 220ml, sałat zielona 30 g

II Kolacja CUKRZ i WĄT-CUKRZ: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25 g(1),chleb graham 25g(1), serek wiejski 200g(7) , herbata czarna b/c

DIETA WEGETARIAŃSKA[WE]

Śniadanie:kasza kukurydziana na mleku 400ml(7), B/M- kasza kukurydziana na wodzie 400ml (), masło 82% 20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g (1), serek fromage 1 szt (50g) (7),miód naturalny 25g, herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad:zupa grysikowa 400ml(1,9),ziemniaki 250g, jajko gotowane 70g (3), sos koperkowy 100g (1), sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, malina, truskawka) 220ml

Podwieczorek: soczek wieloowocowy 200 ml

Kolacja:masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g (1), ser topiony 100g(7), dżem truskawkowy 25g, herbata czarna 220 ml, papryka świeża 50 g

Posilek dodatkowy: mus jabłkowy 100 ml

DIETA ŁATWOOSTRAWNA [2]

Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), B/M-kasza kukurydziana na wodzie 400ml(), masło 82% 20g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1,6), kielbasa krakowska 60g (6), serek fromage ½ szt. 50g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa grysikowa 400ml(1,9), ziemniaki 250g, schab gotowany100g, sos koperkowy 100g (1), warzywa gotowane (marchewka, seler, pietruszka) 130 g (1,9), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, malina, truskawka) 220ml

Podwieczorek: soczek wieloowocowy 200 ml

Kolacja: masło 82% 20g (7), pieczywo pszenne 100g (1), polędwica miodowa 60g (6), herbata czarna 220m, sałatka zielona 30g, 3 listki

Posilek dodatkowy: mus jabłkowy 100 ml

DIETA ŁATWOOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUB.

POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO [4](WRZODOWA)

Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), B/M-kasza kukurydziana na wodzie 400ml(), masło 82% 20g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1,6), kielbasa krakowska 60g (6), serek fromage ½ szt. 50g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa grysikowa 400ml(1,9),ziemniaki 250g, schab gotowany100g, sos koperkowy 100g (1),warzywa gotowane (marchewka, seler, pietruszka) 130 g (1,9), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, malina, truskawka) 220ml

Podwieczorek: soczek wieloowocowy 200 ml

Kolacja: masło 82% 20g (7), pieczywo pszenne 100g (1), polędwica miodowa 60g (6), herbata czarna 220m, sałatka zielona 3 listki

Posilek dodatkowy: mus jabłkowy 100 ml

ŁATWOOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TLUSZCZU [3](WĄTROBOWA)

Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), B/M-kasza kukurydziana na wodzie 400ml(), masło 82% 20g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1,6), kielbasa krakowska 60g (6), serek fromage ½ szt. 50g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa grysikowa 400ml(1,9), ziemniaki 250g, schab gotowany 100g, sos koperkowy 100g (1),warzywa gotowane (marchewka, seler, pietruszka) 130 g (1,9), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, malina, truskawka) 220ml

Podwieczorek: soczek wieloowocowy 200 ml

Kolacja: masło 82% 20g (7), pieczywo pszenne 100g (1), polędwica miodowa 60g (6), herbata czarna 220m, sałatka zielona 3 listki

Posilek dodatkowy: mus jabłkowy 100 ml

DIETA BOGATOBIĄŁKOWA [9](wysokobiałkowa)-porcja x 2

Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), B/M-kasza kukurydziana na wodzie 400ml(), masło 82% 20g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1,6), kielbasa krakowska 120g (6), serek fromage ½ szt. 50g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa grysikowa 400ml(1,9), ziemniaki 250g, schab gotowany200g, sos koperkowy 100g (1), warzywa gotowane (marchewka, seler, pietruszka) 130 g (1,9), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, malina, truskawka) 220ml

Podwieczorek: soczek wieloowocowy 200 ml

Kolacja: masło 82% 20g (7), pieczywo pszenne 100g (1), polędwica miodowa 120g (6), herbata czarna 220m, sałatka zielona 3 listki

Posilek dodatkowy: mus jabłkowy 100 ml

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMŁECZNA [11]

Śniadanie: kasza kukurydziana na wodzie 400ml(), masło 82% 20g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kielbasa krakowska 80g (6), miód 25 1 szt., herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa grysikowa 400ml(1,9), ziemniaki 250g, schab gotowany 100g, sos koperkowy 100g (1),warzywa gotowane (marchewka, seler, pietruszka) 130 g (1,9), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, malina, truskawka) 220ml

Podwieczorek: soczek wieloowocowy 200 ml

Kolacja: masło 82% 20g (7), pieczywo pszenne 1000g (1), polędwica miodowa 80g (6), herbata czarna 220m, sałatka zielona 3 listki

Posilek dodatkowy: mus jabłkowy 100 ml

LEGENDA: NAZWA NUMERACJI W ODDZIAŁACH (KĄCIKI ŻYWIENIOWE)

Opracował Dietetyk i Starszy Referent Działu Żywnienia, data opracowania: 02.01.2024

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 10.01.2024 r.

DIETA PODSTAWOWA[1]		DIETA ŁATWOSTRAWNA [2]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2004.7	Wartość energetyczna [kcal]	2004
Wartość energetyczna [kJ]	8417.5	Wartość energetyczna [kJ]	8415.1
Białko [g]	77.4	Białko [g]	74.9
Tłuszcz [g]	76.8	Tłuszcz [g]	76.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.9
Węglowodany ogółem [g]	257.63	Węglowodany ogółem [g]	259.06
Cukry [g]	57.09	Cukry [g]	52.62
Błonnik pokarmowy [g]	12.09	Błonnik pokarmowy [g]	12.08
Sól [g]	7.38	Sól [g]	7.33
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW [6] (CUKRZYCOWA)		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUB. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO [4](WRZODOWA)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2075.5	Wartość energetyczna [kcal]	2004
Wartość energetyczna [kJ]	8705.6	Wartość energetyczna [kJ]	8415.1
Białko [g]	98.8	Białko [g]	74.9
Tłuszcz [g]	87	Tłuszcz [g]	76.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	48	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.9
Węglowodany ogółem [g]	230.53	Węglowodany ogółem [g]	259.06
Cukry [g]	32.4	Cukry [g]	52.62
Błonnik pokarmowy [g]	12.84	Błonnik pokarmowy [g]	12.08
Sól [g]	8.44	Sól [g]	7.33
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [KOD 3/6], WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU [3](WĄTROBOWA)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2075.5	Wartość energetyczna [kcal]	2004
Wartość energetyczna [kJ]	8705.6	Wartość energetyczna [kJ]	8415.1
Białko [g]	98.8	Białko [g]	74.9
Tłuszcz [g]	87	Tłuszcz [g]	76.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	48	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.9
Węglowodany ogółem [g]	230.53	Węglowodany ogółem [g]	259.06
Cukry [g]	32.4	Cukry [g]	52.62
Błonnik pokarmowy [g]	12.84	Błonnik pokarmowy [g]	12.08
Sól [g]	8.44	Sól [g]	7.33

DIETA WEGETARIAŃSKA [WE]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9](wysokobiałkowa)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2087.8	Wartość energetyczna [kcal]	2404
Wartość energetyczna [kJ]	8761.3	Wartość energetyczna [kJ]	10081.5
Białko [g]	71.6	Białko [g]	100.3
Tłuszcz [g]	84.1	Tłuszcz [g]	103.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	49.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	44.6
Węglowodany ogółem [g]	267.8	Węglowodany ogółem [g]	274.86
Cukry [g]	59.53	Cukry [g]	52.94
Błonnik pokarmowy [g]	13.77	Błonnik pokarmowy [g]	13.06
Sól [g]	6.91	Sól [g]	9.22
		DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2004
		Wartość energetyczna [kJ]	8415.1
		Białko [g]	74.9
		Tłuszcz [g]	76.9
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.9
		Węglowodany ogółem [g]	259.06
		Cukry [g]	52.62
		Błonnik pokarmowy [g]	12.08
		Sól [g]	7.33

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowca, 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*

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.