

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.01.2024 (czwartek)

<p>DIETA PODSTAWOWA[1]</p> <p>Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400 ml (1,7), B/M płatki owsiane na wodzie 400g (1), masło tł. 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), polędwica sopocka 60g (6), serek tartare 20g 1 szt. (7), B/M polędwica sopocka 80g (6), herbata czarna 220ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa ryżowa 400 ml (9), ziemniaki got. 250g, udko smażone 1 szt(1), mizeria z ogórka zielonego ze śmietaną 130g (7), mieszanka komp. (agrest, malina, truskawka, czarna porzeczka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: mandarynka 1 szt.</p> <p>Kolacja: masło tł.82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), kielbasa krakowska 60g (6), herbata czarna 220ml, papryka świeża 100g</p> <p>Posilek dodatkowy: serek wiejski 200 g(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: płatki owsiane na mleku 400 ml (1,7), B/M płatki owsiane na wodzie 400g (1), masło tł.82%20g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), polędwica sopocka 60g (6), serek tartare 1 szt (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa ryżowa 400 ml (9), ziemniaki got. 250g, udko gotowane 1 szt, sos koperkowy 100g (1), sałata zielona z jogurtem 130g (7), zole- jarzynka gotowana 130g (seler, marchew, pietruszka) (1,9), mieszanka komp. (agrest, malina, truskawka, czarna porzeczka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: mandarynka 1 szt.</p> <p>Kolacja: masło 82% 20g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), kielbasa krakowska 60g (6), herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 3 listki</p> <p>Posilek dodatkowy: serek wiejski 200g (7)</p>
<p>DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]</p> <p>Śniadanie: masło 82%20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g (1), polędwica sopocka 60g (6), serek taratare 1 szt (7), herbata czarna b/c 220 ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa ryżowa 400 ml(9), ziemniaki got. 250g, udko gotowane 1 szt, sos koperkowy 100g (1), mizeria z ogórka zielonego ze śmietaną 130g (7), mieszanka komp. b/c (agrest, malina, truskawka, czarna porzeczka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: mandarynka 1 szt.</p> <p>Kolacja: masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g, graham 50g(1), kielbasa krakowska 60g (60), herbata czarna b/c 220ml, papryka świeża 100g</p> <p>II Kolacja CUKRZ : masło 82% 10g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g, chleb graham 25g (1), serek wiejski 200g(7), sałata 30g, herbata czarna b/c 220ml</p>	<p>DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]</p> <p>Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400 ml (1,7), B/M płatki owsiane na wodzie 400g (1), masło tł.82%20g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), polędwica sopocka 100g (6), serek tartare 1 szt. (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa ryżowa 400 ml(9), ziemniaki got. 250g, udko gotowane 2 szt, sos koperkowy 100g (1), sałata zielona z jogurtem 130g (7), zole- jarzynka gotowana 130g (seler, marchew, pietruszka) (1,9), mieszanka komp. (agrest, malina, truskawka, czarna porzeczka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: mandarynka 1 szt.</p> <p>Kolacja: masło tł.82% 20g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), kielbasa krakowska 100g (6), herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 3 listki</p> <p>Posilek dodatkowy: serek wiejski 200g(7)</p>
<p>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU)/DIETA OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (WĄTROBOWA/CUKRZYCOWA) [3/6]</p> <p>Śniadanie: masło tł. 82%20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), polędwica sopocka 60g (6), serek taratare 1 szt. (7), herbata czarna b/c, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa ryżowa 400 ml(9), ziemniaki got. 250g, udko gotowane 1 szt, sos koperkowy 100g (1), sałata zielona z jogurtem 130g (7)zole- jarzynka gotowana 130g (seler, marchew, pietruszka), mieszanka kompotowa b/c (agrest, malina, truskawka, czarna porzeczka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: mandarynka 1 szt.</p> <p>Kolacja: masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g, graham 50g(1), kielbasa krakowska 60g (6), herbata czarna b/c 220ml, sałata strzępiasta 3 listki</p> <p>II Kolacja WĄT-CUKRZ: masło 82% 10g(7), pieczywo żytnio -pszenne 25g, chleb 25g, graham 25g (1), serek wiejski 200g(7), sałata 30g, herbata czarna b/c 220ml</p>	<p>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</p> <p>Śniadanie: płatki owsiane na wodzie 400g (1), masło tł.82%20g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), polędwica sopocka 80g (6), dżem truskawkowy nisko1 szt. herbata czarna- 220ml,, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa ryżowa 400 ml (9), ziemniaki got. 250g, udko gotowane 1 szt, sos koperkowy 100g (1), sałata zielona z sosem winegret 130g (7), zole- jarzynka gotowana 130g (seler, marchew, pietruszka) (1,9), mieszanka komp. (agrest, malina, truskawka, czarna porzeczka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: mandarynka 1 szt.</p> <p>Kolacja: masło 82% 20g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), kielbasa krakowska 80g (6), herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 3 listki</p> <p>Posilek dodatkowy: mus brzoskwinia-jabłko 100g</p>
	<p>DIETA WEGETARIANSKA + ryba [1/WE]</p> <p>Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400 ml (1,7), B/M płatki owsiane na wodzie 400g (1), masło tł.82%20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek tartare 40g 2 szt. (7), dżem truskawkowy 50g 2 szt., herbata czarna, pomidor 100g</p> <p>Obiad: zupa ryżowa 400 ml (9), ziemniaki got. 250g, jajko gotowane 100g 2 szt. (3), sos koperkowy 100g(1), mizeria z ogórka zielonego ze śmietaną 130g (7), mieszanka komp. (agrest, malina, truskawka, czarna porzeczka) 220ml</p> <p>Podwieczorek: mandarynka 1 szt.</p> <p>Kolacja: masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g(1), chleb graham 50g(1), serek fromage 100g 1 szt. (7), miód naturalny 25g, herbata czarna 220ml, papryka świeża 100g</p> <p>Posilek dodatkowy: serek wiejski 200 g(7)</p>

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 25.01.2024 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]	2282.6	Wartość energetyczna [kcal]	2467.5
Wartość energetyczna [kJ]	9567	Wartość energetyczna [kJ]	10353.4
Białko [g]	116.2	Białko [g]	122.9
Tłuszcz [g]	101.3	Tłuszcz [g]	100.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	43.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	51
Węglowodany ogółem [g]	234.13	Węglowodany ogółem [g]	275.93
Cukry [g]	46.24	Cukry [g]	65.28
Błonnik pokarmowy [g]	15.39	Błonnik pokarmowy [g]	16.22
Sól [g]	5.85	Sól [g]	5.93
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (wysokobiałkowa)[9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2198	Wartość energetyczna [kcal]	2598.2
Wartość energetyczna [kJ]	9208.2	Wartość energetyczna [kJ]	10898.9
Białko [g]	110.6	Białko [g]	137.6
Tłuszcz [g]	101.7	Tłuszcz [g]	108.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	44.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	53.4
Węglowodany ogółem [g]	215.99	Węglowodany ogółem [g]	276.25
Cukry [g]	30.37	Cukry [g]	65.53
Błonnik pokarmowy [g]	12.12	Błonnik pokarmowy [g]	16.22
Sól [g]	5.91	Sól [g]	6.7
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]	2054.4	Wartość energetyczna [kcal]	2236
Wartość energetyczna [kJ]	8615.9	Wartość energetyczna [kJ]	9366.1
Białko [g]	113.2	Białko [g]	97.4
Tłuszcz [g]	87.9	Tłuszcz [g]	102.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	44.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.2
Węglowodany ogółem [g]	208.37	Węglowodany ogółem [g]	240.4
Cukry [g]	31.01	Cukry [g]	46.81
Błonnik pokarmowy [g]	11.5	Błonnik pokarmowy [g]	18.4
Sól [g]	5.93	Sól [g]	4.74
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2193.5
		Wartość energetyczna [kJ]	9195.2
		Białko [g]	74.5
		Tłuszcz [g]	95.8
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	58.4
		Węglowodany ogółem [g]	265.98
		Cukry [g]	65.15
		Błonnik pokarmowy [g]	15.47
		Sól [g]	3.8

--	--

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.