

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.01.2024 (środa)

<p><b>DIETA PODSTAWOWA[1]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> zacierka na mleku 400ml (1,3,7), B/M- zacierka na wodzie 400ml (1,3), masło tł.82% 20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1),szynka konserwowa 60g (6), miód naturalny 1 szt. 25g, herbata czarna 220ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna got.00g (1), bitka wieprzowa ze schabu duszona w sosie własnym 200 g (mięso 100g + sos 100g) (1), sałatka z buraczków z cebulką i olejem rzepakowym 130g, kompot truskawkowy 220 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> kiwi 1 szt</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z groszku zielonego, jajek i majonezu100g (3,10), B/M- pasta z jajek i koperku 100g (3), herbata czarna 220ml, sałata 30 g, 3 listki,</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> soczek pomarańczowy 200ml</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> zacierka na mleku 400ml (1,3,7), B/M- zacierka na wodzie 400ml(1,3), masło tł.82%20g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka konserwowa 60g (6), miód naturalny 1szt. 25g, herbata czarna 220ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g(1,7,9), kasza jęczmienna got. 200g(1), schab gotowany 100g, sos pietruszkowy 100g(1), sałatka z buraczków i jabłek 130g, kompot truskawkowy 220 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> kiwi 1 szt</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 20g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z sera białego i koperku100g(7), (7), B/M-pasta z jajek i koperku 100g (3), herbata czarna 220 ml, sałata 30 g, 3 listki,</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> soczek pomarańczowy 200 ml</p>
<p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b>masło tł. 82%20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka konserwowa 60g(6), serek tartare 1 szt. 20g (7), herbata czarna b/c 220ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g(1,7,9), kasza jęczmienna got. 200g(1), schab gotowany 100g, sos pietruszkowy 100g, sałatka z buraczków z cebulką i olejem rzepakowym 130g, kompot truskawkowy b/c 220 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> kiwi 1 szt</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł. 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), graham 50g(1), pasta z groszku zielonego, jajek i majonezu100g (3,10), B/M- pasta z jajek i koperku 100g (3), herbata czarna b/c 220ml,sałata 30 g, 3 listki,</p> <p><b>II Kolacja CUKRZ:</b> masło 82% 10g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek wiejski 200g (7), sałata strzępiasta 30g 3 listki, herbata czarna b/c 220ml</p>	<p><b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> zacierka na mleku 400ml (1,3,7), B/M- zacierka na wodzie 400ml(1,3), masło tł.82%20g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka konserwowa 100g (6), miód naturalny 1szt.25g, herbata czarna 220ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g(1,7,9), kasza jęczmienna got. 200g(1), schab gotowany 200g, sos pietruszkowy 100g(1), sałatka z buraczków i jabłek 130g, kompot truskawkowy 220 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> kiwi 1 szt</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 20g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6),pasta z sera białego i koperku 150g(7), (7), B/M-pasta z jajek i koperku 100g (3), herbata czarna 220 ml, sałata 30 g, 3 listki,</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> soczek pomarańczowy 200 ml</p>
<p><b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU / DIETA OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (WĄTROBOWA/CUKRZYCOWA) [3/6]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b>masło 82%20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), Szynka konserwowa 60g(6), serek tartare 1 szt.17g (7), herbata czarna b/c 220ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g(1,7,9), kasza jęczmienna 200g(1), schab gotowany 100g, sos pietruszkowy 100g(1), sałatka z buraczków i jabłek 130g, kompot truskawkowy b/c220 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> kiwi 1 szt</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g, graham 50g(1), pasta sera białego i koperkiem 100g (7), B/M-pasta z jajek i koperku 100g (3), herbata czarna b/c 220ml, sałata 30 g, 3 listki,</p> <p><b>II Kolacja CUKRZ:</b> masło 82% 10g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek wiejski 200g (7),strzępiasta 30g 3 listki, herbata czarna b/c 220ml</p>	<p><b>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> zacierka na wodzie 400ml(1,3), masło tł.82%20g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka konserwowa 60g (6), miód naturalny 1szt. 25g, herbata czarna 220ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa kalafiorowa z ziemniakami niezabielana 400g(1,9), kasza jęczmienna got.200g(1), schab gotowany 100g, sos pietruszkowy 100g(1), sałatka z buraczków i jabłek 130g, kompot truskawkowy b/c220 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> kiwi 1 szt</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 20g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z jajek i koperku 100g (3) herbata czarna 220 ml, sałata 30 g, 3 listki,</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> soczek pomarańczowy 200 ml</p>
	<p><b>DIETA WEGETARIANSKA [1/WE]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> zacierka na mleku 400ml (1,3,7), B/M- zacierka na wodzie 400ml(1,3), masło 82% 20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), miód naturalny 1 szt, serek wiejski 200g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g(1,7,9), kotlety smażone z kaszy jęczmiennej 300g(1,3), sałatka z buraczków z cebulką i olejem rzepakowym 130g, kompot truskawkowy 220 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> kiwi 1 szt</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z groszku zielonego, jajek i majonezu 100g (3,10), herbata czarna 220ml, sałata 30 g, 3 listki,</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> soczek pomarańczowy 200ml</p>

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 31.01.2024 r.

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]	2398.8	Wartość energetyczna [kcal]	2414.3
Wartość energetyczna [kJ]	10068.8	Wartość energetyczna [kJ]	10134.3
Białko [g]	103.4	Białko [g]	101.5
Tłuszcz [g]	92.6	Tłuszcz [g]	92.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.2
Węglowodany ogółem [g]	298.39	Węglowodany ogółem [g]	303.77
Cukry [g]	65.91	Cukry [g]	65.42
Błonnik pokarmowy [g]	21.09	Błonnik pokarmowy [g]	20.96
Sól [g]	4.39	Sól [g]	3.83
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2401.2	Wartość energetyczna [kcal]	2772.7
Wartość energetyczna [kJ]	10065.2	Wartość energetyczna [kJ]	11623.1
Białko [g]	116.5	Białko [g]	128.8
Tłuszcz [g]	104.2	Tłuszcz [g]	120.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	48.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	50.3
Węglowodany ogółem [g]	259.1	Węglowodany ogółem [g]	304.41
Cukry [g]	44.2	Cukry [g]	68.19
Błonnik pokarmowy [g]	19.92	Błonnik pokarmowy [g]	21.3
Sól [g]	5.7	Sól [g]	5.47
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]	2406.1	Wartość energetyczna [kcal]	2328.1
Wartość energetyczna [kJ]	10083.1	Wartość energetyczna [kJ]	9771.7
Białko [g]	113.9	Białko [g]	95.8
Tłuszcz [g]	106.2	Tłuszcz [g]	89.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	50.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.3
Węglowodany ogółem [g]	258.56	Węglowodany ogółem [g]	295.19
Cukry [g]	43.08	Cukry [g]	58.25
Błonnik pokarmowy [g]	20.02	Błonnik pokarmowy [g]	21.48
Sól [g]	5.71	Sól [g]	4.23
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2274.4
		Wartość energetyczna [kJ]	9557.7
		Białko [g]	100.9
		Tłuszcz [g]	78.6
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.8
		Węglowodany ogółem [g]	301.23
		Cukry [g]	71.68
		Błonnik pokarmowy [g]	21.08
		Sól [g]	4.24

*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 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.