

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.05.2024r. (poniedziałek)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: kasza jaglana na mleku 400ml (7), B/M- kasza jaglana na wodzie 400ml (), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), kielbasa krakowska 60g (6), dżem wiśniowy 25g 1 szt., herbata leśna 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), bitka wieprzowa w sosie własnym (mięso 100g + sos 100g) (1,3), sałatka kapusta pekińska z kukurydzą i olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml

Podwieczorek: banan 1 szt

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z konserwy rybnej śledź w pomidorach, białego sera i pietruszki 100g (3,4,6,7,9,10), herbata czarna 220ml, roszonek 30g

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150ml 1 szt. (7)

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

Śniadanie:masło tł. 82%15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200g 1 op., (7), herbata leśna b/c 220ml, pomidor 100g

II Śniadanie: Kefir naturalny 150ml (7)

Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), gotowany pulpet wieprzowy w sosie pietruszkowym (mięso 100g + sos 100g) (1,3), sałatka kapusta pekińska z kukurydzą i olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa b/c (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml

Podwieczorek: kiwi 1 szt

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z konserwy rybnej śledź w pomidorach, białego sera i pietruszki 100g (3,4,6,7,9,10), herbata czarna b/c 220ml, roszonek 30g

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica drobiowa 40g (6), roszonek 30g, herbata czarna b/c 220ml

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU)/ DIETA OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (WĄTROBOWA/CUKRZYCOWA) [3/6]

Śniadanie:masło tł. 82%15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200g 1 op., (7), herbata leśna b/c 220ml, pomidor 100g

II Śniadanie: Kefir 150 ml (7)

Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), gotowany pulpet wieprzowy w sosie pietruszkowym (mięso 100g + sos 100g) (1,3), marchewka gotowana 130g (1) , mieszanka kompotowa b/c (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml

Podwieczorek: kiwi 1 szt

Kolacja:masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z konserwy rybnej śledź w pomidorach, białego sera i pietruszki 100g (3,4,6,7,9,10), herbata czarna b/c 220ml, roszonek 30g

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica drobiowa 40g (6), roszonek 30g, herbata czarna b/c 220ml

DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]

Śniadanie: kasza jaglana na mleku 400ml (7), B/M-kasza jaglana na wodzie 400ml(), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kielbasa krakowska 60g (6), dżem wiśniowy 25g 1 szt., herbata leśna 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), gotowany pulpet wieprzowy w sosie pietruszkowym (mięso 100g + sos 100g) (1,3), marchewka gotowana 130g (1), mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z konserwy rybnej śledź w pomidorach, białego sera i pietruszki 100g (3,4,6,7,9,10), herbata czarna 220ml, roszonek 30g 3 listki

Posilek dodatkowy: kefir 150 1 szt. (7)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

Śniadanie: kasza jaglana na mleku 400ml (7), B/M-kasza jaglana na wodzie 400ml(), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kielbasa krakowska 100g (6), dżem wiśniowy 25g 1 szt., herbata leśna 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), gotowany pulpet wieprzowy w sosie pietruszkowym (mięso 200g + sos 100g) (1,3), marchewka gotowana 130g (1), mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z konserwy rybnej śledź w pomidorach, białego sera i pietruszki 100g (3,4,6,7,9,10), herbata czarna 220ml, roszonek 30g 3 listki

Posilek dodatkowy: kefir 150ml 1 szt. (7)

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: kasza jaglana na wodzie 400ml(), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1,6), kielbasa krakowska 80g(6), dżem wiśniowy 25g 1 szt., herbata leśna 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami bez zabielenia 400g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), gotowany pulpet wieprzowy w sosie pietruszkowym (mięso 100g + sos 100g) (1,3), marchewka gotowana 130g (1), mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z konserwy rybnej śledź w pomidorach i pietruszki 100g (3,4,6,9,10), herbata czarna 220ml, roszonek 30g 3 listki

Posilek dodatkowy: mus brzoskwinowy 100g 1 szt.

DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]

Śniadanie: kasza jaglana na mleku 400ml (7), B/M- kasza jaglana na wodzie 400ml (), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), dżem porzeczkowy 25g 1 szt., serek wiejski 200g 1 op. (7), herbata leśna 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), kotlet ziemniaczany w sosie pietruszkowym (kotlet 100g + sos 100g) (1,3), sałatka kapusta pekińska z kukurydzą i olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z konserwy rybnej śledź w pomidorach, białego sera i pietruszki 100g (3,4,6,7,9,10), herbata czarna 220ml, roszonek 30g

Posilek dodatkowy: kefir 150ml 1 szt. (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 13.05.2024r.

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]	2183.5	Wartość energetyczna [kcal]	2210.3
Wartość energetyczna [kJ]	9168.9	Wartość energetyczna [kJ]	9284.5
Białko [g]	92.3	Białko [g]	90.4
Tłuszcz [g]	81.4	Tłuszcz [g]	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.6
Węglowodany ogółem [g]	279.91	Węglowodany ogółem [g]	291.12
Cukry [g]	60.52	Cukry [g]	58.6
Błonnik pokarmowy [g]	19.16	Błonnik pokarmowy [g]	18.37
Sól [g]	4.26	Sól [g]	4.17
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2218.5	Wartość energetyczna [kcal]	2492.8
Wartość energetyczna [kJ]	9317.5	Wartość energetyczna [kJ]	10465.1
Białko [g]	107.4	Białko [g]	113.9
Tłuszcz [g]	81.6	Tłuszcz [g]	95.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	42.4
Węglowodany ogółem [g]	272.71	Węglowodany ogółem [g]	302.81
Cukry [g]	50.32	Cukry [g]	61.2
Błonnik pokarmowy [g]	18.27	Błonnik pokarmowy [g]	18.83
Sól [g]	4.15	Sól [g]	4.69
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA [3/6]		DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2216.8	Wartość energetyczna [kcal]	2103.7
Wartość energetyczna [kJ]	9307.1	Wartość energetyczna [kJ]	8835.7
Białko [g]	104.1	Białko [g]	73.7
Tłuszcz [g]	84.5	Tłuszcz [g]	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.1
Węglowodany ogółem [g]	268.89	Węglowodany ogółem [g]	291.24
Cukry [g]	47.31	Cukry [g]	49.13
Błonnik pokarmowy [g]	17.96	Błonnik pokarmowy [g]	20.45
Sól [g]	4.69	Sól [g]	4.53
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2158.9
		Wartość energetyczna [kJ]	9074.9
		Białko [g]	64.3
		Tłuszcz [g]	71.8
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.2
		Węglowodany ogółem [g]	324.31
		Cukry [g]	74.43
		Błonnik pokarmowy [g]	21.21
		Sól [g]	2.57

--	--

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 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.