

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.06.2024r. (czwartek)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), B/M- kasza kukurydziana na wodzie 400ml (), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pierś pieczona z indyka 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa 220 ml, sałata zielona 30g

Obiad: zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9), ryż gotowany 200g (1), sos pietruszkowy 100g (1), bitka wieprzowa w sosie własnym 200g (100g mięso + 100g sos) (1), surówka z konserwowego ogórka z olejem rzepakowym 130g, kompot z jabłek 220 ml

Podwieczorek: kiwi 1 szt.

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), parówka drobiowa gotowana 100g (6,10), pomidor 100g, herbata czarna 220ml,

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150ml (7)

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

Śniadanie: masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pierś pieczona z indyka 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa b/c 220 ml, sałata zielona 30g

II Śniadanie: kefir naturalny 150ml (7)

Obiad: zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9), ryż gotowany 200g (1), schab gotowany wieprzowy w sosie własnym 200 g (100g mięso + 100g sos) (1), surówka z konserwowego ogórka z olejem rzepakowym 130g, kompot z jabłek b/c 220ml

Podwieczorek: kiwi 1 szt.

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), parówka drobiowa gotowana 100g (6,10), pomidor 100g, herbata czarna b/c 220ml,

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica drobiowa miodowa 40g (6), pomidor 50g, 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), pierś pieczona z indyka 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (6), herbata porzeczkowa b/c 220 ml, sałata Zielona 30

II Śniadanie: kefir naturalny 150ml (7)

Obiad: zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9), ryż gotowany 200g (1), schab gotowany wieprzowy w sosie z włoszczyzny 180 g (1,9), kompot z jabłek b/c 220ml

Podwieczorek: mus truskawkowy 1 szt.

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), parówka drobiowa gotowana 100g (6,10), pomidor 100g, herbata czarna b/c 220ml,

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica drobiowa miodowa 40g (6), pomidor 50g, 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 kukurydziana na mleku 400ml (7), B/M- kasza kukurydziana na wodzie 400ml (), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pierś pieczona z indyka 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa 220 ml, sałata zielona 30g

Obiad: zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9), ryż gotowany 200g (1), schab gotowany wieprzowy w sosie z włoszczyzny 180g (1,9), kompot z jabłek 220ml

Podwieczorek: mus truskawkowy 1 szt.

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), parówka drobiowa gotowana 100g (6,10), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150ml (7)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), B/M- kasza kukurydziana na wodzie 400ml (), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pierś pieczona z indyka 100g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa 220 ml, sałata zielona 30g

Obiad: zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9), ryż gotowany 200g (1), schab gotowany wieprzowy w sosie z włoszczyzny 250g (1,9), kompot z jabłek 220ml

Podwieczorek: mus truskawkowy 1 szt.

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), parówka drobiowa gotowana 100g (6,10), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150ml (7)

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: kasza kukurydziana na wodzie 400ml (), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pierś pieczona z indyka 60g (6), dżem wiśniowy 25g 1 szt., herbata porzeczkowa 220 ml, sałata zielona 30g

Obiad: zupa kalafiorowa z ziemniakami bez zabielenia 400g (1,9), ryż gotowany 200g (1), schab gotowany wieprzowy w sosie z włoszczyzny 180g (1,9), kompot z jabłek 220ml

Podwieczorek: mus truskawkowy 1 szt.

Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), parówka drobiowa gotowana 100g (6,10), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: soczek owocowy 200ml

DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]

Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), jajko got. 2 szt 100g (3), serek deliser 17g 1 szt. (6), herbata porzeczkowa 220 ml, sałata zielona 30g

Obiad: zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kotlet z kaszy jęczmiennej 200g (1,3), ryż gotowany 200g (1), sos pietruszkowy 100g (1), surówka z konserwowego ogórka z olejem rzepakowym 130g, kompot z jabłek 220 ml

Podwieczorek: mus truskawkowy 1 szt.

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200g (7), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150ml (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 20.06.2024r.

DIETA PODSTAWOWA[1]		DIETY: LATWOSTRAWNA [2], LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2034.8	Wartość energetyczna [kcal]	1887.7
Wartość energetyczna [kJ]	8532	Wartość energetyczna [kJ]	7928.1
Białko [g]	86.1	Białko [g]	88.4
Tłuszcz [g]	85.7	Tłuszcz [g]	68.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.9
Węglowodany ogółem [g]	238.45	Węglowodany ogółem [g]	238.37
Cukry [g]	33.07	Cukry [g]	35.34
Błonnik pokarmowy [g]	17.79	Błonnik pokarmowy [g]	18.07
Sól [g]	6.36	Sól [g]	4.78
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1906.9	Wartość energetyczna [kcal]	2040.9
Wartość energetyczna [kJ]	8008.9	Wartość energetyczna [kJ]	8571.1
Białko [g]	92.5	Białko [g]	110
Tłuszcz [g]	69.2	Tłuszcz [g]	74.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.5
Węglowodany ogółem [g]	237.13	Węglowodany ogółem [g]	241.62
Cukry [g]	33.07	Cukry [g]	36
Błonnik pokarmowy [g]	17.65	Błonnik pokarmowy [g]	18.78
Sól [g]	5.98	Sól [g]	5.51
LATWOSTRAWNA 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]	1838.4	Wartość energetyczna [kcal]	1827.8
Wartość energetyczna [kJ]	7730.2	Wartość energetyczna [kJ]	7697.5
Białko [g]	98.2	Białko [g]	84.1
Tłuszcz [g]	57.7	Tłuszcz [g]	49.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.7
Węglowodany ogółem [g]	239.01	Węglowodany ogółem [g]	270.95
Cukry [g]	34.53	Cukry [g]	53.06
Błonnik pokarmowy [g]	21.67	Błonnik pokarmowy [g]	18.56
Sól [g]	3.93	Sól [g]	3.14
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2277.8
		Wartość energetyczna [kJ]	9554.5
		Białko [g]	95.2
		Tłuszcz [g]	94
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.8
		Węglowodany ogółem [g]	271.72
		Cukry [g]	40.33
		Błonnik pokarmowy [g]	17.99
		Sól [g]	3.87

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 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.