

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.06.2024r. (sobota)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki owsiane na wodzie 400ml (1), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), kiełbasa szynkowa 60g (6), dżem truskawkowy niskosłodzony 25g 1 szt, herbata czarna 220 ml, papryka 100g
Obiad: zupa ryżowa 400g (1,9), kasza gryczana 200g (1), kiełbasa śląska 100g (6,10), sos chrzanowy 100g (1,7,12), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, ogórkiem zielonym i olejem rzepakowym 130g, kompot wiśniowy 220ml
Podwieczorek : bułka drożdżowa 100g (1,3,7)
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), ogórek konserwowy 100g, herbata malinowa 220ml,
Posilek dodatkowy: soczek jabłkowy 200ml

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

Śniadanie: masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), kiełbasa szynkowa wieprzowa 60g (6), fromage 40g ½ szt.(7), herbata czarna b/c 220 ml, papryka 100g
II śniadanie: jogurt naturalny 150 g (7)
Obiad: zupa ryżowa 400g (1,9), kasza gryczana 200g (1), mięso wieprzowe w jarzynach 180g (marchewka seler, pietruszka, cukinia, brokuł, kalafior) (1,9), kompot wiśniowy b/c 220ml
Podwieczorek : mus truskawkowy 1 szt.
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), ogórek konserwowy 100g, herbata malinowa b/c 220ml
II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), twaróg półtłusty 50g (7), pomidor 50g, herbata malinowa 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), kiełbasa szynkowa wieprzowa 60g (6), serek tartare 20g 1 szt.(7), herbata czarna b/c 220 ml, sałata 30g
II śniadanie: jogurt naturalny 150 g (7)
Obiad: zupa ryżowa 400g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), mięso wieprzowe w jarzynach 180g (marchewka seler, pietruszka, cukinia, brokuł, kalafior) (1,9), kompot wiśniowy b/c 220ml
Podwieczorek : mus truskawkowy 1 szt.
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), pomidor 100g, herbata malinowa b/c 220ml
II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), twaróg półtłusty 50g (7), pomidor 50g, herbata malinowa b/c 220ml

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

Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki owsiane na wodzie 400ml (1), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kiełbasa szynkowa 60g (6), dżem truskawkowy niskosłodzony 25g 1 szt, herbata czarna 220 ml, sałata 30g
Obiad: zupa ryżowa 400g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), mięso wieprzowe w jarzynach 180g (marchewka seler, pietruszka, cukinia, brokuł, kalafior) (1,9), kompot wiśniowy 220ml
Podwieczorek : bułka drożdżowa 100g (1,3,7)
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), pomidor 100g, herbata malinowa 220ml
Posilek dodatkowy: soczek jabłkowy 200ml

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki owsiane na wodzie 400ml (1), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kiełbasa szynkowa 100g (6), dżem truskawkowy niskosłodzony 25g 1 szt, herbata czarna 220 ml, sałata 30g
Obiad: zupa ryżowa 400g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), mięso wieprzowe w jarzynach 180g (marchewka seler, pietruszka, cukinia, brokuł, kalafior) (1,9), kompot wiśniowy 220ml
Podwieczorek : bułka drożdżowa 100g (1,3,7)
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka delikatesowa z kurcząt 100g (6), pomidor 100g, herbata malinowa 220ml
Posilek dodatkowy: soczek jabłkowy 200ml

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: płatki owsiane na wodzie 400ml (1), margaryna roślinna 80% 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kiełbasa szynkowa 60g (6), dżem truskawkowy niskosłodzony 25g 1 szt, herbata czarna 220 ml, sałata 30g
Obiad: zupa ryżowa 400g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), mięso wieprzowe w jarzynach 180g (marchewka seler, pietruszka, cukinia, brokuł, kalafior) (1,9), kompot wiśniowy 220ml
Podwieczorek: mus truskawkowy 1 szt.
Kolacja: margaryna roślinna 80% 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), pomidor 100g, herbata malinowa 220ml,
Posilek dodatkowy: soczek jabłkowy 200ml

DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]

Śniadanie: płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek fromage 80g (7), dżem truskawkowy niskosłodzony 25g 1 szt, herbata czarna 220 ml, papryka 100g
Obiad: zupa ryżowa 400g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), ciociorka w jarzynach 180g (marchewka seler, pietruszka, cukinia, brokuł, kalafior) (1,9), kompot wiśniowy 220ml
Podwieczorek : bułka drożdżowa 100g (1,3,7)
Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), twaróg półtłusty 80g, ogórek konserwowy 100g, herbata malinowa 220 ml
Posilek dodatkowy: soczek jabłkowy 200ml

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 22.06.2024r.

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]	2077.8	Wartość energetyczna [kcal]	2112.5
Wartość energetyczna [kJ]	8738.4	Wartość energetyczna [kJ]	8896.3
Białko [g]	80.4	Białko [g]	79.1
Tłuszcz [g]	65.5	Tłuszcz [g]	58.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.6
Węglowodany ogółem [g]	301.91	Węglowodany ogółem [g]	326.09
Cukry [g]	95.07	Cukry [g]	88.35
Błonnik pokarmowy [g]	20.86	Błonnik pokarmowy [g]	17.71
Sól [g]	6.18	Sól [g]	3.86
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2044	Wartość energetyczna [kcal]	2276.7
Wartość energetyczna [kJ]	8588.9	Wartość energetyczna [kJ]	9582.8
Białko [g]	89.6	Białko [g]	100.8
Tłuszcz [g]	72.5	Tłuszcz [g]	67.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.9
Węglowodany ogółem [g]	265.37	Węglowodany ogółem [g]	326.22
Cukry [g]	41.66	Cukry [g]	89.04
Błonnik pokarmowy [g]	14.74	Błonnik pokarmowy [g]	18.34
Sól [g]	5.31	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]	1896	Wartość energetyczna [kcal]	2021
Wartość energetyczna [kJ]	7976.4	Wartość energetyczna [kJ]	8513.9
Białko [g]	86.5	Białko [g]	73.8
Tłuszcz [g]	59.5	Tłuszcz [g]	53
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.6
Węglowodany ogółem [g]	260.74	Węglowodany ogółem [g]	321.06
Cukry [g]	34.89	Cukry [g]	79.8
Błonnik pokarmowy [g]	14.53	Błonnik pokarmowy [g]	18.06
Sól [g]	4.11	Sól [g]	3.66
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2176.5
		Wartość energetyczna [kJ]	9152.3
		Białko [g]	64.6
		Tłuszcz [g]	70.5
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	42.9
		Węglowodany ogółem [g]	330.72
		Cukry [g]	99.75
		Błonnik pokarmowy [g]	19.89
		Sól [g]	2.73

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 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 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.