

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.06.2024r. (czwartek)

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: kasza jaglana na mleku 400ml (7), B/M- kasza jaglana na wodzie 400ml (), masło tł.82% 15g(7), pierś pieczona z indyka 60g (6), serek tartare 20g 1 szt (7), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g

Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, gotowany schab wieprzowy 100g w sosie pietruszkowym 100g (1), surówka z młodej białej kapusty z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 130g, kompot truskawkowy 220ml

Podwieczorek : mandarynka 1 szt.

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g (1), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka) 100g (9), sałata 30g 3 liście, herbata poziomkowa 220ml

Posilek dodatkowy: Kefir naturalny 150 g (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 tartare 20g 1 szt (7), herbata czarna b/c 220 ml, pomidor 100g

II śniadanie: Kefir naturalny 150 g (7)

Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, gotowany schab wieprzowy 100g w sosie pietruszkowym 100g (1), surówka z młodej białej kapusty z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 130g, kompot truskawkowy b/c 220ml

Podwieczorek : mandarynka 1 szt.

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka) 100g (9), sałata 30g 3 liście, herbata poziomkowa b/c 220ml

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica sopocka 40g (6), sałata 30g, herbata poziomkowa 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 tartare 20g 1 szt (7), herbata czarna b/c 220 ml, pomidor 100g

II śniadanie: Kefir naturalny 150 g (7)

Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, gotowany schab wieprzowy 100g w sosie pietruszkowym 100g (1), sałatka z buraczków i jabłek 130g, kompot truskawkowy b/c 220ml

Podwieczorek : jabłko 1 szt.

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka) 100g (9), sałata 30g 3 liście, herbata poziomkowa b/c 220ml

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica sopocka 40g (6), sałata 30g, herbata poziomkowa 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), pierś pieczona z indyka 60g (6), serek tartare 20g 1 szt (7), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g

Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, gotowany schab wieprzowy 100g w sosie pietruszkowym 100g (1), sałatka z buraczków i jabłek 130g, kompot truskawkowy 220ml

Podwieczorek : jabłko 1 szt.

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka) 100g (9), sałata 30g 3 liście, herbata poziomkowa 220ml,

Posilek dodatkowy: Kefir naturalny 150 g (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), pierś pieczona z indyka 100g (6), serek tartare 20g 1szt (7), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g

Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, gotowany schab wieprzowy 200g w sosie pietruszkowym 100g (1), sałatka z buraczków i jabłek 130g, kompot truskawkowy 220ml

Podwieczorek : jabłko 1 szt.

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka) 100g (9), sałata 30g 3 liście, herbata poziomkowa 220ml,

Posilek dodatkowy: Kefir naturalny 150 g (7)

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: kasza jaglana na wodzie 400ml (), margaryna roślinna 80%tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pierś pieczona z indyka 80g (6), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g

Obiad: zupa pomidorowa z ryżem bez zabeliania 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, gotowany schab wieprzowy 100g w sosie pietruszkowym 100g (1), sałatka z buraczków i jabłek 130g, kompot truskawkowy 220ml

Podwieczorek: jabłko 1 szt

Kolacja: margaryna roślinna 80%tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka) 100g (9), sałata 30g 3 liście, herbata czarna 220ml,

Posilek dodatkowy: Mus owocowy 100g

DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]

Śniadanie: kasza jaglana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), filet śledziowy w oleju 170g (1,3,4,6,7,10), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g

Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, kotlet z kaszy jaglanej 100g (1,3), sos pietruszkowy 100g (1), surówka z młodej białej kapusty z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 130g, kompot truskawkowy 220ml

Podwieczorek : mandarynka 1 szt.

Kolacja: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z warzyw z fasolką czerwoną 100g (9), sałata 30g 3 liście, herbata poziomkowa 220ml

Posilek dodatkowy: Kefir naturalny 150 g (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 27.06.2024r.

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]	2093.1	Wartość energetyczna [kcal]	2100.6
Wartość energetyczna [kJ]	8793.2	Wartość energetyczna [kJ]	8827
Białko [g]	89.1	Białko [g]	89.7
Tłuszcz [g]	76	Tłuszcz [g]	74.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.7
Węglowodany ogółem [g]	270.62	Węglowodany ogółem [g]	275.29
Cukry [g]	49.91	Cukry [g]	57.53
Błonnik pokarmowy [g]	15.17	Błonnik pokarmowy [g]	15.03
Sól [g]	3.54	Sól [g]	3.61
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2110.8	Wartość energetyczna [kcal]	2281.4
Wartość energetyczna [kJ]	8869.1	Wartość energetyczna [kJ]	9586.7
Białko [g]	89	Białko [g]	112.9
Tłuszcz [g]	74.8	Tłuszcz [g]	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.2
Węglowodany ogółem [g]	278.53	Węglowodany ogółem [g]	283.17
Cukry [g]	44.86	Cukry [g]	62.5
Błonnik pokarmowy [g]	16.44	Błonnik pokarmowy [g]	16.19
Sól [g]	4.69	Sól [g]	3.75
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]	2063.7	Wartość energetyczna [kcal]	2116
Wartość energetyczna [kJ]	8675.2	Wartość energetyczna [kJ]	8884.5
Białko [g]	89.5	Białko [g]	83.6
Tłuszcz [g]	70.5	Tłuszcz [g]	81.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.4
Węglowodany ogółem [g]	275.46	Węglowodany ogółem [g]	269.61
Cukry [g]	45.47	Cukry [g]	48.8
Błonnik pokarmowy [g]	15.53	Błonnik pokarmowy [g]	13.98
Sól [g]	4.38	Sól [g]	2.36
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]		Wartość energetyczna [kcal]	2315.3
Wartość energetyczna [kJ]		Wartość energetyczna [kJ]	9706.4
Białko [g]		Białko [g]	69.7
Tłuszcz [g]		Tłuszcz [g]	98.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.6
Węglowodany ogółem [g]		Węglowodany ogółem [g]	299.26
Cukry [g]		Cukry [g]	56.7
Błonnik pokarmowy [g]		Błonnik pokarmowy [g]	22.18
Sól [g]		Sól [g]	3.2

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.