

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.01.2025r. (sobota)

### DIETA PODSTAWOWA[1]

**Śniadanie:** zacierka na mleku na mleku 400ml (1,3,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka gotowana wieprzowa 60g (6), dżem truskawkowy 25g 1 szt, herbata czarna 220 ml, roszonek 30g

**Obiad:** zupa brokułowa z ziemniakami 400g (1,7,9), ryż gotowany 200g, potrawka z kurczaka 180g (kapusta kiszona, groszek konserwowy, marchewka seler, pietruszka) (1,9), kompot z jabłek 220ml

**Podwieczorek :** bułka drożdżowa 100g (1,3,7)

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), filet śledziowy w cebuli i oleju rzepakowym 100g (4), *(ZOL i oddział Pediatryczny: szynka drobiowa 60g (6))* papryka 100g, herbata porzeczkowa 220ml,

**Posilek dodatkowy:** soczek wieloowocowy 200ml

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

**Śniadanie:** masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka gotowana wieprzowa wieprzowa 60g (6), serek deliser 17g 1 szt.(7), herbata czarna b/c 220 ml, roszonek 30g

**Obiad:** zupa brokułowa z ziemniakami 400g (1,7,9), ryż pełnoziarnisty gotowany 200g, potrawka z kurczaka 180g (kapusta kiszona, groszek konserwowy, marchewka seler, pietruszka) (1,9), kompot z jabłek b/c 220ml

**Podwieczorek :** Mus brzoskwinowy 100g

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka drobiowa 60g (6), papryka 100g, herbata porzeczkowa b/c 220ml

**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), pomidor 50g, herbata porzeczkowa 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), szynka gotowana wieprzowa wieprzowa 60g (6), serek deliser 17g 1 szt.(7), herbata czarna b/c 220 ml, roszonek 30g

**Obiad:** zupa brokułowa z ziemniakami 400g (1,7,9), ryż gotowany 200g, potrawka z kurczaka 180g (marchewka seler, pietruszka, fasolka szparagowa) (1,9), kompot z jabłek b/c 220ml

**Podwieczorek :** Mus brzoskwinowy 100g

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka drobiowa 60g (6), pomidor 100g, herbata porzeczkowa b/c 220ml

**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), pomidor 50g, herbata porzeczkowa b/c 220ml

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

**Śniadanie:** zacierka na mleku na mleku 400ml (1,3,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka gotowana wieprzowa 60g (6), dżem truskawkowy 25g 1 szt, herbata czarna 220 ml, roszonek 30g

**Obiad:** zupa brokułowa z ziemniakami 400g (1,7,9), ryż gotowany 200g, potrawka z kurczaka 180g (marchewka seler, pietruszka, fasolka szparagowa) (1,9), kompot z jabłek 220ml

**Podwieczorek :** bułka drożdżowa 100g (1,3,7)

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka drobiowa 60g (6), pomidor 100g, herbata porzeczkowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** soczek wieloowocowy 200ml

### DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

**Śniadanie:** zacierka na mleku na mleku 400ml (1,3,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka gotowana wieprzowa 100g (6), dżem truskawkowy 25g 1 szt, herbata czarna 220 ml, roszonek 30g

**Obiad:** zupa brokułowa z ziemniakami 400g (1,7,9), ryż gotowany 200g, potrawka z kurczaka 250g (marchewka seler, pietruszka, fasolka szparagowa) (1,9), kompot z jabłek 220ml

**Podwieczorek :** bułka drożdżowa 100g (1,3,7)

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka drobiowa 60g (6), pomidor 100g, herbata porzeczkowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** soczek wieloowocowy 200ml

### DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

**Śniadanie:** zacierka na mleku na wodzie 400ml (1,3), margaryna roślinna 80%tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka gotowana wieprzowa 60g (6), dżem truskawkowy 25g 1 szt, herbata czarna 220 ml, roszonek 30g

**Obiad:** zupa brokułowa z ziemniakami bez zabelania 400g (1,9), ryż gotowany 200g, potrawka z kurczaka 180g (marchewka seler, pietruszka, fasolka szparagowa) (1,9), kompot z jabłek 220ml

**Podwieczorek:** Mus brzoskwinowy 100g

**Kolacja:** margaryna roślinna 80%tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka drobiowa 60g (6), pomidor 100g, herbata porzeczkowa 220ml,

**Posilek dodatkowy:** soczek wieloowocowy 200ml

### DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]

**Śniadanie:** zacierka na mleku na mleku 400ml (1,3,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek fromage 80g (7), dżem truskawkowy 25g 1 szt, herbata czarna 220 ml, roszonek 30g

**Obiad:** zupa brokułowa z ziemniakami 400g (1,7,9), ryż gotowany 200g, potrawka warzywna 180g (kapusta kiszona, groszek konserwowy, marchewka seler, pietruszka) (1,9), kompot z jabłek 220ml

**Podwieczorek :** bułka drożdżowa 100g (1,3,7)

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), filet śledziowy w cebuli i oleju rzepakowym 100g (4), papryka 100g, herbata porzeczkowa 220 ml

**Posilek dodatkowy:** soczek wieloowocowy 200ml

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 04.01.2025r.

<b>DIETA PODSTAWOWA[1]</b>		<b>DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
Wartość energetyczna [kcal]	2089.2	Wartość energetyczna [kcal]	2123.7
Wartość energetyczna [kJ]	8776.5	Wartość energetyczna [kJ]	8937.5
Białko [g]	87.7	Białko [g]	74.6
Tłuszcz [g]	75.1	Tłuszcz [g]	63.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31
Węglowodany ogółem [g]	284.38	Węglowodany ogółem [g]	322.02
Cukry [g]	53.75	Cukry [g]	87.19
Błonnik pokarmowy [g]	17.95	Błonnik pokarmowy [g]	17.65
Sól [g]	4.26	Sól [g]	4.11
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]</b>		<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
Wartość energetyczna [kcal]	2129.6	Wartość energetyczna [kcal]	2243.5
Wartość energetyczna [kJ]	8927	Wartość energetyczna [kJ]	9438
Białko [g]	80.3	Białko [g]	89.8
Tłuszcz [g]	90.9	Tłuszcz [g]	70.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	47	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.8
Węglowodany ogółem [g]	257.98	Węglowodany ogółem [g]	322.14
Cukry [g]	34.37	Cukry [g]	87.88
Błonnik pokarmowy [g]	20.91	Błonnik pokarmowy [g]	18.28
Sól [g]	4.93	Sól [g]	5
<b>ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA [3/6]</b>		<b>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
Wartość energetyczna [kcal]	2000.5	Wartość energetyczna [kcal]	2032.1
Wartość energetyczna [kJ]	8399.4	Wartość energetyczna [kJ]	8555.1
Białko [g]	84.5	Białko [g]	69.3
Tłuszcz [g]	76.7	Tłuszcz [g]	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27
Węglowodany ogółem [g]	249.53	Węglowodany ogółem [g]	316.98
Cukry [g]	30.82	Cukry [g]	78.64
Błonnik pokarmowy [g]	13.44	Błonnik pokarmowy [g]	18.01
Sól [g]	4.67	Sól [g]	3.9
		<b>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
		Wartość energetyczna [kcal]	2136.1
		Wartość energetyczna [kJ]	8973.7
		Białko [g]	80.8
		Tłuszcz [g]	77.6
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	47.5
		Węglowodany ogółem [g]	296.29
		Cukry [g]	61.41
		Błonnik pokarmowy [g]	15.82
		Sól [g]	3.53

*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 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.