

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.01.2025r. (sobota)

## DIETA PODSTAWOWA[1]

**Śniadanie:** zacierka na mleku 400ml (1,3,7), B/M- zacierka na wodzie 400ml (1,3), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), kielbasa szynkowa wieprzowa 60g (6), serek tartare ziołowy 1 szt 20g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g  
**Obiad:** zupa kalafiorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g, pierś drobiowa gotowana 100g, sos pietruszkowy 100g (1), surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml  
**Podwieczorek:** bułka drożdżowa ok. 100g 1 szt. (1,3,7)  
**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), polędwica miodowa drobiowa 60g (6), papryka 100g, herbata porzeczkowa 220ml  
**Posilek dodatkowy:** mus truskawkowy 100g

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

**Śniadanie:** masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), kielbasa szynkowa wieprzowa 60g (6), serek tartare ziołowy 1 szt 20g (7), herbata czarna b/c 220ml, pomidor 100g  
**Obiad:** zupa kalafiorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g, pierś drobiowa gotowana 100g, sos pietruszkowy 100g (1), surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml  
**Podwieczorek:** mandarynka 1 szt. / ok. 100g  
**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), polędwica miodowa 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 deliser 17g, papryka 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), kielbasa szynkowa wieprzowa 60g (6), serek tartare ziołowy 1 szt 20g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g  
**Obiad:** zupa kalafiorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g, pierś drobiowa gotowana 100g, sos pietruszkowy 100g (1), szpinak got. 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) b/c 220ml  
**Podwieczorek:** mus owocowy 100g  
**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), polędwica miodowa drobiowa 60g (6), sałata strzęp. 30g 3 listki, herbata porzeczkowa b/c 220ml  
**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek deliser 17g, sałata 30g , 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 400ml (1,3,7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kielbasa szynkowa wieprzowa 60g (6), serek tartare ziołowy 1 szt 20g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g  
**Obiad:** zupa kalafiorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g, pierś drobiowa gotowana 100g, sos pietruszkowy 100g (1), szpinak got. 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml  
**Podwieczorek:** bułka drożdżowa ok. 100g 1 szt. (1,3,7)  
**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g (1,6), polędwica miodowa drobiowa 60g (6), sałata strzęp. 30g 3 listki, herbata porzeczkowa 220 ml  
**Posilek dodatkowy:** mus truskawkowy 100g

## DIETA BOGATOBIĄŁKOWA [9]

**Śniadanie:** zacierka na mleku 400ml (1,3,7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kielbasa szynkowa wieprzowa 100g (6), serek tartare ziołowy 1 szt 20g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g  
**Obiad:** zupa kalafiorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g, pierś drobiowa gotowana 100g, sos pietruszkowy 100g (1), szpinak got. 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml  
**Podwieczorek:** bułka drożdżowa ok. 100g 1 szt. (1,3,7)  
**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g (1,6), polędwica miodowa drobiowa 100g (6), sałata strzęp. 30g 3 listki, herbata porzeczkowa 220 ml  
**Posilek dodatkowy:** mus truskawkowy 100g

## DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

**Śniadanie:** zacierka na wodzie 400ml(1,3), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (6), herbata czarna 220ml, pomidor 100g  
**Obiad:** zupa kalafiorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g, pierś drobiowa gotowana 100g, sos pietruszkowy 100g (1), szpinak got. 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml  
**Podwieczorek:** mandarynka 1 szt. / ok. 100g  
**Kolacja:** margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne 100g(1,6), polędwica miodowa drobiowa 60g (6), sałata strzęp. 30g 3 listki, herbata porzeczkowa 220 ml  
**Posilek dodatkowy:** mus truskawkowy 100g

## DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]

**Śniadanie:** zacierka na mleku 400ml (1,3,7), B/M- zacierka na wodzie 400ml (1,3), masło tł.82% 20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), ser topiony śmietankowy 100g 1 szt. (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g  
**Obiad:** zupa kalafiorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g, fasolka czerwona konserwowa w sosie pietruszkowym 100g (1), surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml  
**Podwieczorek:** bułka drożdżowa ok. 100g 1 szt. (1,3,7)  
**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200g (7), papryka 100g, herbata porzeczkowa 220ml  
**Posilek dodatkowy:** mus truskawkowy 100g

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 11.01.2025r.

<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]	1802.4	Wartość energetyczna [kcal]	1916.3
Wartość energetyczna [kJ]	7591.4	Wartość energetyczna [kJ]	8068.8
Białko [g]	96.5	Białko [g]	95.2
Tłuszcz [g]	46	Tłuszcz [g]	52.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27
Węglowodany ogółem [g]	262	Węglowodany ogółem [g]	275.05
Cukry [g]	47.26	Cukry [g]	51.73
Błonnik pokarmowy [g]	22.94	Błonnik pokarmowy [g]	19.48
Sól [g]	4.76	Sól [g]	5.15
<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]	1757.7	Wartość energetyczna [kcal]	1998.1
Wartość energetyczna [kJ]	7399.9	Wartość energetyczna [kJ]	8414.7
Białko [g]	94.3	Białko [g]	108.4
Tłuszcz [g]	48	Tłuszcz [g]	54.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.6
Węglowodany ogółem [g]	247.66	Węglowodany ogółem [g]	279.12
Cukry [g]	38.21	Cukry [g]	52.05
Błonnik pokarmowy [g]	21.17	Błonnik pokarmowy [g]	19.67
Sól [g]	3.91	Sól [g]	5.98
<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]	1776.4	Wartość energetyczna [kcal]	1828.1
Wartość energetyczna [kJ]	7480.1	Wartość energetyczna [kJ]	7701.8
Białko [g]	90.9	Białko [g]	93.2
Tłuszcz [g]	47.5	Tłuszcz [g]	46.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	268.55
Węglowodany ogółem [g]	256.6	Węglowodany ogółem [g]	42.07
Cukry [g]	41.47	Cukry [g]	19.16
Błonnik pokarmowy [g]	20.89	Błonnik pokarmowy [g]	5.3
Sól [g]	4.03	Sól [g]	4.04
		<b>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
Wartość energetyczna [kcal]	1776.4	Wartość energetyczna [kcal]	1869
Wartość energetyczna [kJ]	7480.1	Wartość energetyczna [kJ]	7852.5
Białko [g]	90.9	Białko [g]	75.8
Tłuszcz [g]	47.5	Tłuszcz [g]	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.9
Węglowodany ogółem [g]	256.6	Węglowodany ogółem [g]	261.52
Cukry [g]	41.47	Cukry [g]	52.55
Błonnik pokarmowy [g]	20.89	Błonnik pokarmowy [g]	23.96
Sól [g]	4.03	Sól [g]	4.8

--	--

*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 Żywności*

*Jadłospis zatwierdzony przez Kierownika Działu Żywności*

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.