

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.09.2024r. (piątek)

## 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), serek wiejski 200g 1 op. (7), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata malinowa 220 ml, ogórek zielony 100g  
**Obiad:** zupa pieczarkowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz smażona 100g (1,3,4), surówka z ogórka kiszzonego z olej. rzep. 130g, kompot z aronii 220ml  
**Podwieczorek:** śliwka 1 szt. / ok. 100g  
**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z jajka i zielonego groszku 100g (3,10), roszponka 30g, herbata czarna 220ml  
**Posilek dodatkowy:** jogurt owocowy b/c 150g

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

**Śniadanie:** masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200g 1 op. (7), herbata malinowa b/c 220 ml, ogórek zielony 100g  
**II śniadanie:** kefir naturalny 150 ml  
**Obiad:** zupa pieczarkowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz gotowana 100g (4), surówka z ogórka kiszzonego z olej. rzep. 130g, kompot aronii b/c 220ml  
**Podwieczorek:** śliwka 1 szt. / ok. 100g  
**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z jajka i zielonego groszku 100g (3,10), roszponka 30g, herbata czarna b/c 220ml,  
**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek tartare 20g (7), roszponka 30g, 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), serek wiejski 200g 1 op. (7), herbata malinowa b/c 220 ml, pomidor 100g  
**II śniadanie:** kefir naturalny 150 ml  
**Obiad:** zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet gotowany z dorsz 100g (1,3,4), w sosie koperkowym 100g (1), sałata z jogurtem naturalnym 130g (7), kompot z aronii b/c 220ml  
**Podwieczorek:** Mus jabłkowy 100g  
**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z jajka i koperku 100g (3,7), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), roszponka 30g, herbata czarna b/c 220ml,  
**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek tartare 20g (7), roszponka 30g, 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:** 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), serek wiejski 200g 1 op. (7), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata malinowa 220 ml, pomidor 100g,  
**Obiad:** zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet gotowany z dorsz 100g (1,3,4), w sosie koperkowym 100g (1), sałata z jogurtem naturalnym 130g (7), kompot z aronii 220ml  
**Podwieczorek:** Mus jabłkowy 100g  
**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasta z jajka i koperku 100g (3,7), roszponka 30g, herbata czarna 220ml  
**Posilek dodatkowy:** jogurt owocowy b/c 150g

## 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), serek wiejski 200g 1 op. (7), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata malinowa 220 ml, pomidor 100g,  
**Obiad:** zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet gotowany z dorsz 200g (1,3,4), w sosie koperkowym 100g (1), sałata z jogurtem naturalnym 130g (7), kompot z aronii 220ml  
**Podwieczorek:** Mus jabłkowy 100g  
**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasta z jajka i koperku 100g (3,7), roszponka 30g, herbata czarna 220ml  
**Posilek dodatkowy:** jogurt owocowy b/c 150g

## DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

**Śniadanie:** płatki owsiane na wodzie 400ml (1), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), miód naturalny 50g 2 szt., dżem brzoskwiniowy 50g 2 szt., herbata malinowa 220 ml, pomidor 100g,  
**Obiad:** zupa pomidorowa z makaronem bez zabielenia 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet gotowany z dorsz 100g (1,3,4), w sosie koperkowym 100g (1), sałata z olejem 130g (7), kompot z aronii 220ml,  
**Podwieczorek:** Mus jabłkowy 100g  
**Kolacja:** margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasta z jajka i koperku 100g (3,7), roszponka 30g, herbata czarna 220ml  
**Posilek dodatkowy:** sok wieloowocowy 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 wiejski 200g 1 op. (7), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata malinowa 220 ml, papryka 100g  
**Obiad:** zupa pieczarkowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz smażona 100g (1,3,4), surówka z kiszzonego ogórka z olej. rzep. 130g, kompot z aronii 220ml  
**Podwieczorek:** śliwka 1 szt. / ok. 100g  
**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z jajka i zielonego groszku 100g (3,10) roszponka 30g, herbata czarna 220ml  
**Posilek dodatkowy:** jogurt owocowy b/c 150g

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 13.09.2024r.

<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]	2068.9	Wartość energetyczna [kcal]	2251.6
Wartość energetyczna [kJ]	8685.8	Wartość energetyczna [kJ]	9437.8
Białko [g]	86.7	Białko [g]	91.4
Tłuszcz [g]	76.6	Tłuszcz [g]	98.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	48.1
Węglowodany ogółem [g]	269.12	Węglowodany ogółem [g]	258.21
Cukry [g]	58.68	Cukry [g]	51.97
Błonnik pokarmowy [g]	22.32	Błonnik pokarmowy [g]	16.95
Sól [g]	3.93	Sól [g]	3.57
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH 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]	2204	Wartość energetyczna [kcal]	2408.5
Wartość energetyczna [kJ]	9245.8	Wartość energetyczna [kJ]	10095.6
Białko [g]	89.7	Białko [g]	104.2
Tłuszcz [g]	89.7	Tłuszcz [g]	105.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	50.5
Węglowodany ogółem [g]	268.26	Węglowodany ogółem [g]	268.77
Cukry [g]	32.1	Cukry [g]	52.76
Błonnik pokarmowy [g]	18	Błonnik pokarmowy [g]	17.03
Sól [g]	2.76	Sól [g]	3.75
<b>ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH 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]	2062.3	Wartość energetyczna [kcal]	2102.4
Wartość energetyczna [kJ]	8644.4	Wartość energetyczna [kJ]	8827.8
Białko [g]	86.2	Białko [g]	69.6
Tłuszcz [g]	90.9	Tłuszcz [g]	76.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.2
Węglowodany ogółem [g]	231.44	Węglowodany ogółem [g]	294.81
Cukry [g]	25.19	Cukry [g]	65.32
Błonnik pokarmowy [g]	13.64	Błonnik pokarmowy [g]	23.3
Sól [g]	2.84	Sól [g]	3.85
		<b>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
Wartość energetyczna [kcal]	2068.9	Wartość energetyczna [kcal]	2068.9
Wartość energetyczna [kJ]	8685.8	Wartość energetyczna [kJ]	8685.8
Białko [g]	86.7	Białko [g]	86.7
Tłuszcz [g]	76.6	Tłuszcz [g]	76.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.1
Węglowodany ogółem [g]	269.12	Węglowodany ogółem [g]	269.12
Cukry [g]	58.68	Cukry [g]	58.68
Błonnik pokarmowy [g]	22.32	Błonnik pokarmowy [g]	22.32
Sól [g]	3.93	Sól [g]	3.93

*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.