

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.01.2025r. (czwartek)

## DIETA PODSTAWOWA[1]

**Śniadanie:** kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka biała z indyka 60g (6,7), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa 220 ml, sałata zielona 30g

**Obiad:** zupa kapuśniak z ziemniakami 400g (9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1), bitka wieprzowa w sosie własnym 200g (100g mięso + 100g sos) (1), sałatka z buraczków z cebulką 130g, kompot z jabłek 220 ml

**Podwieczorek:** Mus owocowy 1 szt. 100g

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), parówka drobiowa 100g (6), musztarda 20g (10), ogórek kiszony 100g, herbata czarna 220ml,

**Posilek dodatkowy:** kefir naturalny 150ml (7)

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

**Śniadanie:** masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka biała z indyka 60g (6,7), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa b/c 220 ml, sałata zielona 30g

**Obiad:** zupa kapuśniak z ziemniakami 400g (9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1), schab gotowany wieprzowy w sosie własnym 200 g (100g mięso + 100g sos) (1), sałatka z buraczków z cebulką 130g, kompot z jabłek b/c 220ml

**Podwieczorek:** Mus owocowy 1 szt. 100g

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), parówka drobiowa 100g (6), musztarda 20g (10), ogórek kiszony 100g, herbata czarna b/c 220ml,

**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica drobiowa miodowa 40g (6,9), ogórek kiszony 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), szynka biała z indyka 60g (6,7), serek deliser 17g 1 szt. (6), herbata porzeczkowa b/c 220 ml, sałata Zielona 30

**Obiad:** zupa koperkowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1), schab gotowany wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g (1,9), kompot z jabłek b/c 220ml

**Podwieczorek:** Mus owocowy 1 szt. 100g

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), parówka drobiowa 100g (6), ketchup 20g, roszonek 30g, herbata czarna b/c 220ml,

**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica drobiowa miodowa 40g (6,9), roszonek 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:** kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka biała z indyka 60g (6,7), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa 220 ml, sałata zielona 30g

**Obiad:** zupa koperkowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1), schab gotowany wieprzowy w sosie jarzynowym 180g (1,9), kompot z jabłek 220ml

**Podwieczorek:** Mus owocowy 1 szt. 100g

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6) parówka drobiowa 100g (6), ketchup 20g, roszonek 30g, herbata czarna 220ml

**Posilek dodatkowy:** kefir naturalny 150ml (7)

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

**Śniadanie:** kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka biała z indyka 60g (6,7),

serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata porzeczkowa 220 ml, sałata zielona 30g

**Obiad:** zupa koperkowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1), schab gotowany wieprzowy w sosie jarzynowym 250g (1,9), kompot z jabłek 220ml

**Podwieczorek:** Mus owocowy 1 szt. 100g

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), parówka drobiowa 100g (6), ketchup 20g, roszonek 30g, herbata czarna 220ml

**Posilek dodatkowy:** kefir naturalny 150ml (7)

## DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

**Śniadanie:** kasza kukurydziana na wodzie 400ml (7), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka biała z indyka 60g (6,7), dżem wiśniowy 25g 1 szt., herbata porzeczkowa 220 ml, sałata zielona 30g

**Obiad:** zupa koperkowa z ziemniakami bez zabielenia 400g (1,9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1), schab gotowany wieprzowy w sosie jarzynowym 180g (1,9), kompot z jabłek 220ml

**Podwieczorek:** Mus owocowy 1 szt. 100g

**Kolacja:** margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), parówka drobiowa 100g (6), ketchup 20g, roszonek 30g, herbata czarna 220ml

**Posilek dodatkowy:** mus owocowy 100g

## DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]

**Śniadanie:** kasza kukurydziana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), jajko got. 2 szt 100g (3), serek deliser 17g 1 szt. (6), herbata porzeczkowa 220 ml, sałata zielona 30g

**Obiad:** zupa kapuśniak z ziemniakami 400g (9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1), sos jarzynowy z groszkiem zielonym 180g (9), sałatka z buraczków z cebulką 130g, kompot z jabłek 220 ml

**Podwieczorek:** Mus owocowy 1 szt. 100g

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek topony 80g (7), ogórek kiszony 100g, herbata czarna 220ml

**Posilek dodatkowy:** kefir naturalny 150ml (7)

**Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 16.01.2025r.**

<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]	2022.8	Wartość energetyczna [kcal]	1820.7
Wartość energetyczna [kJ]	8491.8	Wartość energetyczna [kJ]	7657.3
Białko [g]	95.2	Białko [g]	96.3
Tłuszcz [g]	76.4	Tłuszcz [g]	57.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.8
Węglowodany ogółem [g]	248.25	Węglowodany ogółem [g]	238.93
Cukry [g]	42.9	Cukry [g]	38.98
Błonnik pokarmowy [g]	19.41	Błonnik pokarmowy [g]	18.4
Sól [g]	5.19	Sól [g]	3.45
<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]	1914.5	Wartość energetyczna [kcal]	1850.7
Wartość energetyczna [kJ]	8049.8	Wartość energetyczna [kJ]	7783.9
Białko [g]	98.2	Białko [g]	102.5
Tłuszcz [g]	61.9	Tłuszcz [g]	57.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.9
Węglowodany ogółem [g]	247.19	Węglowodany ogółem [g]	238.96
Cukry [g]	42.57	Cukry [g]	39.02
Błonnik pokarmowy [g]	19.21	Błonnik pokarmowy [g]	18.4
Sól [g]	4.8	Sól [g]	4
<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]	1838.4	Wartość energetyczna [kcal]	1803.6
Wartość energetyczna [kJ]	7730.2	Wartość energetyczna [kJ]	7593.5
Białko [g]	98.2	Białko [g]	84.4
Tłuszcz [g]	57.7	Tłuszcz [g]	49.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.7
Węglowodany ogółem [g]	239.01	Węglowodany ogółem [g]	265.44
Cukry [g]	34.53	Cukry [g]	44.11
Błonnik pokarmowy [g]	21.67	Błonnik pokarmowy [g]	20.52
Sól [g]	3.93	Sól [g]	3.07
		<b>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
		Wartość energetyczna [kcal]	2247.6
		Wartość energetyczna [kJ]	9431.7
		Białko [g]	95.7
		Tłuszcz [g]	89.3
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.7
		Węglowodany ogółem [g]	274.43
		Cukry [g]	42.82
		Błonnik pokarmowy [g]	18.46
		Sól [g]	4.99

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.