

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.01.2025r. (czwartek)

## DIETA PODSTAWOWA[1]

**Śniadanie:** kasza jaglana na mleku 400ml (7), 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), buraczki zasmażane 130g (1,7), kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek :** mandarynka 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g (1), kiełbasa szynkowa ekstra (1) 60g, sałata 30g 3 liście, herbata poziomkowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** Jogurt 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

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

**Podwieczorek :** mandarynka 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), kiełbasa szynkowa ekstra (1) 60g, sałata 30g, 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

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

**Podwieczorek :** jabłko 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), kiełbasa szynkowa ekstra (1) 60g, sałata 30g, 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), 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), fasolka szparagowa gotowana 130g, kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek :** jabłko 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kiełbasa szynkowa ekstra (1) 60g, sałata 30g 3 liście, herbata poziomkowa 220ml,

**Posilek dodatkowy:** Jogurt naturalny 150 g (7)

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

**Śniadanie:** kasza jaglana na mleku 400ml (7), 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), fasolka szparagowa gotowana 130g, kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek :** jabłko 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kiełbasa szynkowa ekstra (1) 100g, sałata 30g 3 liście, herbata poziomkowa 220ml,

**Posilek dodatkowy:** Jogurt naturalny 150 g (7)

## DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

**Śniadanie:** kasza jaglana na wodzie 400ml (7), 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 zabielenia 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, gotowany schab wieprzowy 100g w sosie pietruszkowym 100g (1), fasolka szparagowa gotowana 130g, kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek:** jabłko 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kiełbasa szynkowa ekstra (1) 60g, 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), serek wiejski 200g (7), 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) buraczki zasmażane 130g (1,7), kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek :** mandarynka 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), kiełbasa szynkowa ekstra (1) 60g, sałata 30g 3 liście, herbata poziomkowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** Jogurt naturalny 150 g (7)

## Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 23.01.2025r.

<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]	2208.3	Wartość energetyczna [kcal]	2202.1
Wartość energetyczna [kJ]	9268.7	Wartość energetyczna [kJ]	9241.9
Białko [g]	85.3	Białko [g]	85.2
Tłuszcz [g]	87.5	Tłuszcz [g]	87.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.2
Węglowodany ogółem [g]	277.05	Węglowodany ogółem [g]	275.12
Cukry [g]	60.08	Cukry [g]	57.43
Błonnik pokarmowy [g]	14.65	Błonnik pokarmowy [g]	14.96
Sól [g]	3.49	Sól [g]	2.58
<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]	2228.6	Wartość energetyczna [kcal]	2388.1
Wartość energetyczna [kJ]	9353.5	Wartość energetyczna [kJ]	10021.7
Białko [g]	85.4	Białko [g]	111.3
Tłuszcz [g]	87.9	Tłuszcz [g]	96.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	43.4
Węglowodany ogółem [g]	282.03	Węglowodany ogółem [g]	276.88
Cukry [g]	49.48	Cukry [g]	57.59
Błonnik pokarmowy [g]	16.24	Błonnik pokarmowy [g]	15.13
Sól [g]	3.34	Sól [g]	2.79
<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]	2184.6	Wartość energetyczna [kcal]	2116
Wartość energetyczna [kJ]	9166	Wartość energetyczna [kJ]	8884.5
Białko [g]	84.3	Białko [g]	83.6
Tłuszcz [g]	89	Tłuszcz [g]	81.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.4
Węglowodany ogółem [g]	268.57	Węglowodany ogółem [g]	269.61
Cukry [g]	37.16	Cukry [g]	48.8
Błonnik pokarmowy [g]	14.36	Błonnik pokarmowy [g]	13.98
Sól [g]	3.23	Sól [g]	2.36
		<b>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
Wartość energetyczna [kcal]		Wartość energetyczna [kcal]	2475.3
Wartość energetyczna [kJ]		Wartość energetyczna [kJ]	10385.5
Białko [g]		Białko [g]	91.7
Tłuszcz [g]		Tłuszcz [g]	99.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.8
Węglowodany ogółem [g]		Węglowodany ogółem [g]	311.97
Cukry [g]		Cukry [g]	60.55
Błonnik pokarmowy [g]		Błonnik pokarmowy [g]	19.57
Sól [g]		Sól [g]	3.31

*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.