

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.01.2025r. (piątek)

## DIETA PODSTAWOWA[1]

**Śniadanie:** płatki jęczmienne na mleku 400 ml (1,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), ser żółty salami 60g (7), dżem truskawkowy 20g 1 szt., kakao na mleku 220ml (7) , pomidor 100g

**Obiad:** Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (1,7,9), ziemniaki got. 250g, ryba dorsz got. 100g (4), sos pietruszkowy 100g (1), surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy, ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 130g, kompot porzeczkowy 220ml

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

**Kolacja:** masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z twarogu z rzodkiewką tartą 100 g (7), herbata czarna 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki

**Posilek dodatkowy:** jogurt owocowy b/c 150g (7)

## 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 1szt. (7), kawa zbożowa na mleku b/c 220 ml (7), pomidor 100g

**Obiad:** Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (1,7,9), ziemniaki got.250g, ryba dorsz got. 100g (4), sos pietruszkowy 100g (1), sos pietruszkowy 100g (1), surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy, ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 130g, kompot porzeczkowy b/c 220ml

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

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g, graham 50g(1), pasta z twarogu z rzodkiewką tartą 100 g (7), herbata czarna b/c 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki

**II Kolacja:** pieczywo żytnio-pszenne 25g, chleb graham 25g (1), serek deliser 34g (7), sałata 30g, herbata czarna b/c 220ml

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU /DIETA Z 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 1szt. (7), kawa zbożowa na mleku b/c 220 ml (7), pomidor 100g

**Obiad:** Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (1,7,9), ziemniaki got.250g, ryba dorsz got. 100g (4), sos pietruszkowy 100g (1), szpinak got. 130g (7), kompot porzeczkowy b/c 220ml

**Podwieczorek:** Mus owocowy 100g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g, graham 50g(1), pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (7), herbata czarna b/c 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki

**II Kolacja:** masło 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g, chleb graham 25g (1), serek deliser 34g (7), sałata 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 jęczmienne na mleku 400 ml (1,7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), serek wiejski 200g 1szt. (7), dżem truskawkowy 20g 1 szt., kawa zbożowa na mleku 220 ml (7), pomidor 100g

**Obiad:** Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (1,7,9), ziemniaki got. 250g, ryba dorsz got. 100g (4), sos pietruszkowy 100g (1), szpinak got. 130g (7), kompot porzeczkowy 220ml

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

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g (1,6), pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (7), herbata czarna 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki

**Posilek dodatkowy:** jogurt owocowy b/c 150g (7)

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

**Śniadanie:** płatki jęczmienne na mleku 400 ml (1,7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), serek wiejski 200g 1szt. (7), dżem truskawkowy 20g 1 szt., kawa zbożowa na mleku 220 ml (7) , pomidor 100g

**Obiad:** Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (1,7,9), ziemniaki got. 250g, ryba dorsz got. 200g (4), sos pietruszkowy 100g (1), szpinak got. 130g (7), kompot porzeczkowy 220ml

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

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g (1,6), pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (7), herbata czarna 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki

**Posilek dodatkowy:** jogurt owocowy b/c 150g (7)

## DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

**Śniadanie:** płatki jęczmienne na wodzie 400g (1), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), paszтет drobiowy 80g (1,6,7,9), dżem truskawkowy 25g 1 szt. kawa zbożowa na wodzie 220ml, pomidor 100g

**Obiad:** Zupa jarzynowa z makaronem bez zbajelania 400 ml (1,9), ziemniaki got. 250g, ryba dorsz got. 100g (4), sos pietruszkowy 100g (1), szpinak got. 130g , kompot porzeczkowy 220ml

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

**Kolacja:** margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z jajek i pietruszki 100g (3), sałata zielona 30 g 3 listki, herbata czarna 220ml

**Posilek dodatkowy:** soczek multiwitamina 200ml

## DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]

**Śniadanie:** płatki jęczmienne na mleku 400 ml (1,7), masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), ser żółty salami 60g (7), dżem truskawkowy 20g 1 szt., kawa zbożowa na mleku 220ml (7), pomidor 100g

**Obiad:** Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (1,7,9), ziemniaki got. 250g, ryba dorsz got. 100g (4), sos pietruszkowy 100g (1), surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy, ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 130g, kompot porzeczkowy 220ml

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

**Kolacja:** masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1),

pasta z twarogu z rzodkiewką tartą 100 g (7), herbata czarna 220ml, sałata zielona 30 g 3 listki

**Posilek dodatkowy:** jogurt owocowy b/c 150g (7)

**Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 24.01.2025r.**

<b>DIETA PODSTAWOWA[1]</b>		<b>DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBPOBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO [4] (WRZODOWA), ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU [3] (WĄTROBOWA)</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
Wartość energetyczna [kcal]	2495.6	Wartość energetyczna [kcal]	2112.7
Wartość energetyczna [kJ]	10481.7	Wartość energetyczna [kJ]	8882.6
Białko [g]	104.2	Białko [g]	78.9
Tłuszcz [g]	89.7	Tłuszcz [g]	68.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	50.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.2
Węglowodany ogółem [g]	330.21	Węglowodany ogółem [g]	306.01
Cukry [g]	64.46	Cukry [g]	89.74
Błonnik pokarmowy [g]	25.09	Błonnik pokarmowy [g]	21.94
Sól [g]	3.96	Sól [g]	2.67
<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]	1823.8	Wartość energetyczna [kcal]	2534.2
Wartość energetyczna [kJ]	7666	Wartość energetyczna [kJ]	10646
Białko [g]	78.1	Białko [g]	100.8
Tłuszcz [g]	62.5	Tłuszcz [g]	90.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	46.3
Węglowodany ogółem [g]	243.84	Węglowodany ogółem [g]	340.85
Cukry [g]	52.46	Cukry [g]	95.14
Błonnik pokarmowy [g]	13.85	Błonnik pokarmowy [g]	22.82
Sól [g]	3.48	Sól [g]	2.99
<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]	2107.6	Wartość energetyczna [kcal]	2052.4
Wartość energetyczna [kJ]	8843.5	Wartość energetyczna [kJ]	8619.8
Białko [g]	82.7	Białko [g]	59.2
Tłuszcz [g]	84.5	Tłuszcz [g]	73.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.3
Węglowodany ogółem [g]	262.62	Węglowodany ogółem [g]	299.62
Cukry [g]	42.48	Cukry [g]	78.02
Błonnik pokarmowy [g]	17.1	Błonnik pokarmowy [g]	22.34
Sól [g]	3.59	Sól [g]	2.95
		<b>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
Wartość energetyczna [kcal]	2107.6	Wartość energetyczna [kcal]	2495.6
Wartość energetyczna [kJ]	8843.5	Wartość energetyczna [kJ]	10481.7
Białko [g]	82.7	Białko [g]	104.2
Tłuszcz [g]	84.5	Tłuszcz [g]	89.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	50.4
Węglowodany ogółem [g]	262.62	Węglowodany ogółem [g]	330.21
Cukry [g]	42.48	Cukry [g]	64.46
Błonnik pokarmowy [g]	17.1	Błonnik pokarmowy [g]	25.09
Sól [g]	3.59	Sól [g]	3.96

--	--

*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.