

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.11.2024 (poniedziałek)

### 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), szynka z indyka 60g(6), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata truskawkowa 220ml, papryka czerwona 100g  
**Obiad:** zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna got. 200g (1), bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 200g (mięso 100g + sos 100g) (1), ćwikła z chrzanem 130g (7,9,10,12), kompot porzeczeki 220ml  
**Podwieczorek:** banan 1 szt. / ok. 100g  
**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z sera białego z rzodkiewką 100g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g,  
**Posiłek dodatkowy:** kefir naturalny 150ml (7),

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

**Śniadanie:** pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), masło tł.82% 15g (7), szynka z indyka 60g(6), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata truskawkowa b/c 220ml, papryka czerwona 100g  
**Obiad:** zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna got. 200g (1), bitka wieprzowa duszona 100g w sosie własnym 200g (mięso 100g + sos 100g) (1), ćwikła z chrzanem 130g (7,9,10,12), kompot porzeczeki b/c 220 ml  
**Podwieczorek:** gruszka 1 szt. / ok. 100g  
**Kolacja:** pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), masło tł.82% 15g (7), pasta z sera białego z rzodkiewką 100g (7), herbata czarna b/c 220ml, pomidor 100g,  
**II Kolacja CUKRZ:** masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1) kefir naturalny 150ml (7), pomidor 50g, herbata czarna b/c 220ml

### DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU )/DIETA OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (WĄTROBOWA/CUKRZYCOWA) [3/6]

**Śniadanie:** pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), masło tł.82% 15g (7), szynka z indyka 60g(6), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata truskawkowa b/c 220ml, sałata strzypiasta 30g, 3 listki  
**Obiad:** zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna got. 200g (1), bitka wieprzowa gotowa 100g w sosie koperkowym 100g (1), buraczki gotowane tarte 130g, kompot porzeczeki b/c 220ml  
**Podwieczorek:** mus owocowy 100g 1 szt.  
**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z sera białego i pietruszki 100g (7), herbata czarna b/c 220ml, pomidor 100g.  
**II Kolacja CUKRZ:** masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1) kefir naturalny 150ml (7), sałata strzypiasta 30g, 3 listki, 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), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), szynka z indyka 60g(6), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata truskawkowa 220ml, sałata strzypiasta 30g, 3 listki  
**Obiad:** zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna got. 200g (1), bitka wieprzowa gotowa 100g w sosie koperkowym 100g (1), buraczki gotowane tarte 130g, kompot z porzeczeki 220ml  
**Podwieczorek:** banan 1 szt. / ok. 100g  
**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), pasta z sera białego z pietruszką 100g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g.  
**Posiłek dodatkowy:** kefir naturalny 150ml (7),

### DIETA BOGATOBIAŁKOWA(WYSOKOBIAŁKOWA) [9]

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki owsiane na wodzie 400ml(1)  
masło tł.82% 20g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), szynka z indyka 100g(6), serek tartare 40g 2 szt. (7), herbata truskawkowa 220ml, sałata strzypiasta 30g, 3 listki  
**Obiad:** zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna got. 200g (1), bitka wieprzowa gotowana 200g w sosie koperkowym 100g (1), buraczki gotowane tarte 130g, kompot z porzeczeki 220ml  
**Podwieczorek:** banan 1 szt. / ok. 100g  
**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), pasta z sera białego z pietruszką 150g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g,  
**Posiłek dodatkowy:** kefir naturalny 150ml (7),

### DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

**Śniadanie:** płatki owsiane na wodzie 400ml(1) margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), szynka z indyka 80g(6), herbata truskawkowa 220ml, sałata strzypiasta 30g, 3 listki  
**Obiad:** zupa jarzynowa z ziemniakami 400g niezabielana (1,9), kasza jęczmienna got. 200g (1), bitka wieprzowa gotowa 100g w sosie koperkowym 100g (1), buraczki gotowane tarte 130g, kompot z porzeczeki 220ml  
**Podwieczorek:** banan 1 szt. / ok. 100g  
**Kolacja:** margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), pasta z jajek i pietruszki 100g (3), herbata czarna 220ml, pomidor 100g  
**Posiłek dodatkowy:** soczek wieloowocowy 200ml

### DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [ 1/WE]

**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), konserwa rybna śledź w oleju 170g (1,3,4,6,7,9,10), herbata truskawkowa 220ml, papryka czerwona 100g  
**Obiad:** zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna got. 200g (1), ciecierzycyca w sosie koperkowym 200g (1), ćwikła z chrzanem 130g (7,9,10,12), kompot z porzeczeki 220ml  
**Podwieczorek:** banan 1 szt. / ok. 100g  
**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z sera białego z rzodkiewką 100g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g  
**Posiłek dodatkowy:** soczek wieloowocowy 200ml

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 25.11.2024 r.

<b>DIETA PODSTAWOWA[1]</b>		<b>DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUB. 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]	2235.2	Wartość energetyczna [kcal]	2056.6
Wartość energetyczna [kJ]	9358.5	Wartość energetyczna [kJ]	8627.9
Białko [g]	88.4	Białko [g]	83.5
Tłuszcz [g]	104.2	Tłuszcz [g]	81.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	44.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	44.6
Węglowodany ogółem [g]	246.6	Węglowodany ogółem [g]	324.35
Cukry [g]	57.2	Cukry [g]	95.72
Błonnik pokarmowy [g]	21.77	Błonnik pokarmowy [g]	13.75
Sól [g]	4.83	Sól [g]	3.22
<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]	2186.9	Wartość energetyczna [kcal]	2284
Wartość energetyczna [kJ]	9151.9	Wartość energetyczna [kJ]	9578.9
Białko [g]	82.4	Białko [g]	111
Tłuszcz [g]	105.6	Tłuszcz [g]	93.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	46.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	49.3
Węglowodany ogółem [g]	35.6	Węglowodany ogółem [g]	261.67
Cukry [g]	237.1	Cukry [g]	54.54
Błonnik pokarmowy [g]	49.38	Błonnik pokarmowy [g]	23
Sól [g]	20.97	Sól [g]	3.81
<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]	1968.1	Wartość energetyczna [kcal]	2021.5
Wartość energetyczna [kJ]	8256.2	Wartość energetyczna [kJ]	8488.3
Białko [g]	79.2	Białko [g]	72.2
Tłuszcz [g]	79.2	Tłuszcz [g]	73.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	46.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.8
Węglowodany ogółem [g]	243.94	Węglowodany ogółem [g]	278.22
Cukry [g]	46.6	Cukry [g]	54.06
Błonnik pokarmowy [g]	18.87	Błonnik pokarmowy [g]	22.25
Sól [g]	3.12	Sól [g]	2.88
		<b>DIETA WEGETARIANSKA [1/WE]</b>	
		Wartość energetyczna [kcal]	2367.2
		Wartość energetyczna [kJ]	9948.1
		Białko [g]	63.9
		Tłuszcz [g]	78.9
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.2
		Węglowodany ogółem [g]	363.96
		Cukry [g]	90.01
		Błonnik pokarmowy [g]	19.89
		Sól [g]	6.22

*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 glukozowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę ( 1 );*
  - b) maltodekstryn na bazie pszenicy ( 1 );*
  - c) syropów glukozowych 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.*