

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.11.2024r. (czwartek)

## DIETA PODSTAWOWA[1]

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki owsiane na wodzie 400ml (1,3), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), polędwica sopocka 60g (6), serek deliser 17g 1 szt., pomidor 100g, herbata poziomkowa 220ml,

**Obiad:** Zupa koperkowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g (1), kotlet mielony smażony drobiowy 100g (1,3), marchew z groszkiem 130g (7), kompot wiśniowy 220ml

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

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z gotowanego mięsa wieprzowego i warzyw 100 g (9), herbata czarna 220ml, roszonek 30g

**Posilek dodatkowy:** jogurt naturalny 150g 1 szt. (7)

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

### (CUKRZYCOWA)[6]

**Śniadanie:**masło tł. 82%15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), polędwica sopocka 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), pomidor 100g, herbata poziomkowa b/c 220ml

**Obiad:** Zupa koperkowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g (1), pulpet drobiowy gotowany 100g (1,3), sos pomidorowy 100g (1), marchew z groszkiem 130g (7),kompot wiśniowy b/c 220ml

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

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z gotowanego mięsa wieprzowego i warzyw 100 g (9), herbata czarna b/c 220ml, roszonek 30g

**II Kolacja CUKRZ:** masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica drobiowa 40g, roszonek 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), polędwica sopocka 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), pomidor 100g, herbata poziomkowa b/c 220ml

**Obiad:** Zupa koperkowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g (1), pulpet drobiowy gotowany 100g (1,3), sos pomidorowy 100g (1), brokuł gotowany 130g kompot wiśniowy b/c 220ml

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

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), pasta z gotowanego mięsa wieprzowego i warzyw 100 g (9), herbata czarna 220ml, roszonek 30g

**II Kolacja CUKRZ:** masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica drobiowa 40g, 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:** 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), polędwica sopocka 60g (6), serek deliser 17g 1 szt., pomidor 100g, herbata poziomkowa 220ml,

**Obiad:** Zupa koperkowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g (1), pulpet drobiowy gotowany 100g (1,3), sos pomidorowy 100g (1), brokuł gotowany 130g kompot wiśniowy 220ml

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

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z gotowanego mięsa wieprzowego i warzyw 100 g (9), herbata czarna 220ml, roszonek 30g

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

## 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), polędwica sopocka 100g (6), serek deliser 17g 1 szt., pomidor 100g, herbata poziomkowa 220ml

**Obiad:** Zupa koperkowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g (1), pulpet drobiowy gotowany 200g (1,3), sos pomidorowy 100g (1), brokuł gotowany 130g kompot wiśniowy 220ml

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

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z gotowanego mięsa wieprzowego i warzyw 100 g (9), herbata czarna 220ml, roszonek 30g

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

## DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

**Śniadanie:** płatki owsiane na wodzie 400ml(1), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), polędwica sopocka 80g (6), pomidor 100g, herbata poziomkowa 220ml,

**Obiad:** Zupa koperkowa z makaronem bez zabielenia 400g (1,9), ziemniaki got. 250g (1), pulpet drobiowy gotowany 100g (1,3), sos pomidorowy 100g (1), brokuł gotowany 130g, kompot wiśniowy 220ml

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

**Kolacja:** margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne 100g (1,6), pasta z gotowanego mięsa wieprzowego i warzyw 100 g (9), herbata czarna 220ml, roszonek 30g

**Posilek dodatkowy:** mus owocowy 100ml

## DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), masło tł.82% 20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek deliser 34g 2 szt. (7), pomidor 100g, herbata poziomkowa 220ml

**Obiad:** Zupa koperkowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g (1), sos pomidorowy z ciecierzycą 200g, marchew z groszkiem 130g (7), kompot wiśniowy 220ml

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

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta tuńczyka i warzyw 100 g (9), herbata czarna 220ml, roszonek 30g

**Posilek dodatkowy:** jogurt naturalny 150g 1 szt. (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 28.11.2024r.

<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]	2145.1	Wartość energetyczna [kcal]	2062.2
Wartość energetyczna [kJ]	9002.6	Wartość energetyczna [kJ]	8666.5
Białko [g]	99.5	Białko [g]	78.1
Tłuszcz [g]	83.1	Tłuszcz [g]	69.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.6
Węglowodany ogółem [g]	256.78	Węglowodany ogółem [g]	291.64
Cukry [g]	55.3	Cukry [g]	62.53
Błonnik pokarmowy [g]	20.61	Błonnik pokarmowy [g]	22.01
Sól [g]	4.66	Sól [g]	3.4
<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]	2044.9	Wartość energetyczna [kcal]	2142.2
Wartość energetyczna [kJ]	8571.6	Wartość energetyczna [kJ]	8991.9
Białko [g]	96.5	Białko [g]	86.4
Tłuszcz [g]	88.2	Tłuszcz [g]	83.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.3
Węglowodany ogółem [g]	216.59	Węglowodany ogółem [g]	270.21
Cukry [g]	36.06	Cukry [g]	55.64
Błonnik pokarmowy [g]	18.32	Błonnik pokarmowy [g]	17.12
Sól [g]	4.88	Sól [g]	4.07
<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]	2049.6	Wartość energetyczna [kcal]	2032.2
Wartość energetyczna [kJ]	8593.5	Wartość energetyczna [kJ]	8533.5
Białko [g]	98.7	Białko [g]	75.8
Tłuszcz [g]	86.2	Tłuszcz [g]	75.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.6
Węglowodany ogółem [g]	229.23	Węglowodany ogółem [g]	272.74
Cukry [g]	42.7	Cukry [g]	49.65
Błonnik pokarmowy [g]	19.38	Błonnik pokarmowy [g]	19.03
Sól [g]	3.95	Sól [g]	3.66
		<b>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
Wartość energetyczna [kcal]	2134	Wartość energetyczna [kcal]	2134
Wartość energetyczna [kJ]	8948.7	Wartość energetyczna [kJ]	8948.7
Białko [g]	94.5	Białko [g]	94.5
Tłuszcz [g]	89	Tłuszcz [g]	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41
Węglowodany ogółem [g]	247.92	Węglowodany ogółem [g]	247.92
Cukry [g]	48.25	Cukry [g]	48.25
Błonnik pokarmowy [g]	18.9	Błonnik pokarmowy [g]	18.9
Sól [g]	4.16	Sól [g]	4.16

*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.