

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.05.2025r. (środa)

## DIETA PODSTAWOWA [1]

**Śniadanie:** makaron na mleku 400ml (1,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pierś gotowana indyka 60g, miód naturalny 25g 1 szt., herbata brzoskwiniowa 220ml, ogórek zielony 100g

**Obiad:** zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza gryczana 200g (*ZOL + Odział Pediatryczny ziemniaki 250g*), duszony zraz wieprzowy w sosie własnym (mięso 100g + sos 100g) (1,3), sałatka z buraków i cebuli 130g, mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml

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

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z ryby gotowanej dorsz, ryżu got. i warzyw po grecku 100g (4), herbata czarna 220ml, rukola 30g

**Posilek dodatkowy:** Jogurt owocowy 150ml 1 szt. (7)

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

**Śniadanie:** masło tł. 82%15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pierś gotowana indyka 60g, serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), herbata brzoskwiniowa b/c 220ml, ogórek zielony 100g

**Obiad:** zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza gryczana 200g, (*ZOL + Odział Pediatryczny ziemniaki 250g*), got. pulpet wieprzowy w sosie pietruszkowym (mięso 100g + sos 100g) (1,3), sałatka z buraków i cebuli 130g, mieszanka kompotowa b/c (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml

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

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z ryby gotowanej dorsz, ryżu got. i warzyw po grecku 100g (4), herbata czarna b/c 220ml, rukola 30g

**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polewka sopočka wieprz. 40g (6), rukola 30g, herbata czarna b/c 220ml

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

**Śniadanie:** masło tł. 82%15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pierś gotowana indyka 60g, serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), herbata brzoskwiniowa b/c 220ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), (*ZOL + Odział Pediatryczny ziemniaki 250g*) got. pulpet wieprzowy w sosie pietruszkowym (mięso 100g + sos 100g) (1,3), buraczki na ciepło 130g (1), mieszanka kompotowa b/c (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml

**Podwieczorek:** mus mango 1 szt. 100g

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z ryby gotowanej dorsz, ryżu got. i warzyw po grecku 100g (4), herbata czarna b/c 220ml, rukola 30g

**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polewka sopočka wieprz. 40g (6), rukola 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:** makaron na mleku 400ml (1,7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pierś gotowana indyka 60g, miód naturalny 25g 1 szt., herbata brzoskwiniowa 220ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), (*ZOL + Odział Pediatryczny ziemniaki 250g*), got. pulpet wieprzowy w sosie pietruszkowym (mięso 100g + sos 100g) (1,3), buraczki na ciepło 130g (1), mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml

**Podwieczorek:** mus mango 1 szt. 100g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z ryby gotowanej dorsz, ryżu got. i warzyw po grecku 100g (4), herbata czarna 220ml, rukola 30g

**Posilek dodatkowy:** Jogurt owocowy 150ml (7)

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

**Śniadanie:** makaron na mleku 400ml (1,7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pierś gotowana indyka 100g, miód naturalny 25g 1 szt., herbata brzoskwiniowa 220ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), (*ZOL + Odział Pediatryczny ziemniaki 250g*) got. pulpet wieprzowy w sosie pietruszkowym (mięso 200g + sos 100g) (1,3), buraczki na ciepło 130g (1), mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml

**Podwieczorek:** mus mango 1 szt. 100g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z ryby gotowanej dorsz, ryżu got. i warzyw po grecku 150g (4), herbata czarna 220ml, rukola 30g

**Posilek dodatkowy:** Jogurt owocowy 150ml (7)

## DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

**Śniadanie:** makaron na wodzie 400ml(1), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pierś gotowana indyka 60g, miód naturalny 25g 1 szt., herbata brzoskwiniowa 220ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa jarzynowa z ziemniakami bez zabielenia 400g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), (*ZOL + Odział Pediatryczny ziemniaki 250g*), got. pulpet wieprzowy w sosie pietruszkowym (mięso 100g + sos 100g) (1,3), buraczki na ciepło 130g (1), mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml

**Podwieczorek:** mus mango 1 szt. 100g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z ryby gotowanej dorsz, ryżu got. i warzyw po grecku 100g (4), herbata czarna 220ml, rukola 30g

**Posilek dodatkowy:** soczek multiwitamina 200ml

## DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]

**Śniadanie:** makaron na mleku 400ml (1,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), miód naturalny 25g 1 szt., serek fromage 80g 1 szt.(7), herbata brzoskwiniowa 220ml, ogórek zielony 100g

**Obiad:** zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza gryczana 200g, (*ZOL + Odział Pediatryczny ziemniaki 250g*), sos pietruszkowy z ciecierzycą 100g (1), sałatka z buraków i cebuli 130g, mieszanka kompotowa (czarna porzeczka, agrest, truskawka) 220ml

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

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z ryby gotowanej dorsz, ryżu got. i warzyw po grecku 100g (4), herbata czarna 220ml, rukola 30g

**Posilek dodatkowy:** Jogurt owocowy 150ml (7)

LEGENDA: NAZWA NUMERACJI ALERGENÓW W ODDZIAŁACH (KĄCIKI ŻYWIENIOWE)

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE. PRZEPRASZAMY.

Opracował Dietetyk Działu Żywności, data opracowania: 10.01.2025r.

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 29.01.2025r.

<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]	2078.8	Wartość energetyczna [kcal]	1990.8
Wartość energetyczna [kJ]	8734.1	Wartość energetyczna [kJ]	8374.2
Białko [g]	85	Białko [g]	80.7
Tłuszcz [g]	73.4	Tłuszcz [g]	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.5
Węglowodany ogółem [g]	278.74	Węglowodany ogółem [g]	286.5
Cukry [g]	55.29	Cukry [g]	47.61
Błonnik pokarmowy [g]	18.65	Błonnik pokarmowy [g]	18.38
Sól [g]	3.13	Sól [g]	3.15
<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]	2000.1	Wartość energetyczna [kcal]	2256.7
Wartość energetyczna [kJ]	8397	Wartość energetyczna [kJ]	9488.9
Białko [g]	89.6	Białko [g]	105.8
Tłuszcz [g]	75.6	Tłuszcz [g]	74.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.5
Węglowodany ogółem [g]	249.2	Węglowodany ogółem [g]	300.5
Cukry [g]	42.65	Cukry [g]	48.2
Błonnik pokarmowy [g]	18.06	Błonnik pokarmowy [g]	18.53
Sól [g]	4.49	Sól [g]	3.91
<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]	1996.4	Wartość energetyczna [kcal]	1902.9
Wartość energetyczna [kJ]	8384	Wartość energetyczna [kJ]	8011.5
Białko [g]	89.7	Białko [g]	70.1
Tłuszcz [g]	73.3	Tłuszcz [g]	53.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.8
Węglowodany ogółem [g]	253.65	Węglowodany ogółem [g]	294.69
Cukry [g]	44.06	Cukry [g]	55.19
Błonnik pokarmowy [g]	18.45	Błonnik pokarmowy [g]	18.53
Sól [g]	4.56	Sól [g]	2.75
		<b>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
		Wartość energetyczna [kcal]	2213.7
		Wartość energetyczna [kJ]	9285.9
		Białko [g]	82.9
		Tłuszcz [g]	90.7
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	48.3
		Węglowodany ogółem [g]	275.3
		Cukry [g]	56.69
		Błonnik pokarmowy [g]	18.19
		Sól [g]	3.07

--	--

*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.