

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.11.2024r. (piątek)

## DIETA PODSTAWOWA[1]

**Śniadanie:** zacierka na mleku 400ml (1,3,7), B/M- zacierka na wodzie 400ml (1,3), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), ser żółty 60g (7), dżem wiśniowy 25g, pomidor 100g, kakao na mleku 220ml (7)

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, dorsz smażony 100g (1,4) surówka z kapusty kiszonej 130g, kompot z aronii 220ml

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

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), serek deliser 17g (7), herbata malinowa 220ml, sałata strzypiasta 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 (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 220ml (7)

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz gotowana 100g (4) w sosie koperkowym 100g (1,7), szpinak got. 130g, kompot z aronii b/c 220ml

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

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), jajko gotowane 50 g (3), serek deliser 17g (7), herbata malinowa b/c 220ml, sałata strzypiasta 3 listki

**II Kolacja CUKRZ:** masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek tartare ziołowy 20g (7), sałata 30g, herbata malinowa 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), serek wiejski 200g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 220ml (7)

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz gotowana 100g (4) w sosie koperkowym 100g (1,7), szpinak got. 130g, kompot z aronii b/c 220ml

**Podwieczorek:** Mus jabłkowy 100g

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), jajko gotowane 50 g (3), serek deliser 17g (7), herbata malinowa b/c 220ml, sałata strzypiasta 3 listki

**II Kolacja CUKRZ:** masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek tartare ziołowy 20g (7), sałata 30g, herbata malinowa b/c 220ml

## DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]

**Śniadanie:** zacierka na mleku 400ml (1,3,7), B/M-zacierka na wodzie 400ml(1,3), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), serek wiejski 200g (7), dżem wiśniowy 25g, pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (7)

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz gotowana 100g (4) w sosie koperkowym 100g (1,7), szpinak got. 130g, kompot z aronii 220ml

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

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), serek deliser 17g (7), herbata malinowa 220ml, sałata strzypiasta 3 listki

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

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

**Śniadanie:** zacierka na mleku 400ml (1,3,7), B/M-zacierka na wodzie 400ml(1,3), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), serek wiejski 200g (7), dżem wiśniowy 25g, pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (7)

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz gotowana 200g (4) w sosie koperkowym 100g (1,7), szpinak got. 130g kompot z aronii 220 ml

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

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), serek deliser 34g 2 szt. (7), herbata malinowa 220ml, sałata strzypiasta 3 listki

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

## DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

**Śniadanie:** zacierka na wodzie 400ml(1,3), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasztet pieczony 80g (1,3,6,7,9), pomidor 100g, kawa zbożowa na wodzie 220ml

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem bez zabelania 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz gotowana 100g (4) w sosie koperkowym 100g (1), szpinak got. 130g, kompot z aronii 220ml

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

**Kolacja:** margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne 100g (1,6), jajko gotowane 100g 2 szt. (3), sałata strzypiasta 3 listki, herbata malinowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** mus jabłkowy 100g

## DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]

**Śniadanie:** zacierka na mleku 400ml (1,3,7), masło tł.82% 20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), ser żółty 60g (7), dżem wiśniowy 25g, pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, dorsz smażony 100g (1,4) surówka z kapusty kiszonej 130g, kompot z aronii 220ml

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

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), serek deliser 17g (7), herbata malinowa 220ml, sałata strzypiasta 3 listki

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

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 29.11.2024r.

<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]	2378.5	Wartość energetyczna [kcal]	2034.5
Wartość energetyczna [kJ]	9983.5	Wartość energetyczna [kJ]	8560.2
Białko [g]	97.7	Białko [g]	97.3
Tłuszcz [g]	87.8	Tłuszcz [g]	61.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.6
Węglowodany ogółem [g]	314.82	Węglowodany ogółem [g]	282.37
Cukry [g]	50.92	Cukry [g]	60.01
Błonnik pokarmowy [g]	31.18	Błonnik pokarmowy [g]	19.18
Sól [g]	3.78	Sól [g]	3.49
<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]	2058.8	Wartość energetyczna [kcal]	2109.7
Wartość energetyczna [kJ]	8656.6	Wartość energetyczna [kJ]	8874
Białko [g]	99	Białko [g]	105.1
Tłuszcz [g]	64.9	Tłuszcz [g]	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.9
Węglowodany ogółem [g]	281.75	Węglowodany ogółem [g]	283.52
Cukry [g]	45.43	Cukry [g]	60.18
Błonnik pokarmowy [g]	24.55	Błonnik pokarmowy [g]	19.53
Sól [g]	2.27	Sól [g]	3.66
<b>DIETA 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]	1884.7	Wartość energetyczna [kcal]	1821.3
Wartość energetyczna [kJ]	7927.3	Wartość energetyczna [kJ]	7667.4
Białko [g]	87.8	Białko [g]	71.6
Tłuszcz [g]	60.3	Tłuszcz [g]	52
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.3
Węglowodany ogółem [g]	254.85	Węglowodany ogółem [g]	275
Cukry [g]	43.74	Cukry [g]	50.33
Błonnik pokarmowy [g]	14.78	Błonnik pokarmowy [g]	16.71
Sól [g]	2.2	Sól [g]	3.4
		<b>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
Wartość energetyczna [kcal]	1884.7	Wartość energetyczna [kcal]	2378.5
Wartość energetyczna [kJ]	7927.3	Wartość energetyczna [kJ]	9983.5
Białko [g]	87.8	Białko [g]	97.7
Tłuszcz [g]	60.3	Tłuszcz [g]	87.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.2
Węglowodany ogółem [g]	254.85	Węglowodany ogółem [g]	314.82
Cukry [g]	43.74	Cukry [g]	50.92
Błonnik pokarmowy [g]	14.78	Błonnik pokarmowy [g]	31.18
Sól [g]	2.2	Sól [g]	3.78

--	--

*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 Żywnienia*

*Jadłospis zatwierdzony przez Kierownika Działu Żywnienia*

*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.*