

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.07.2024r. (piątek)

## DIETA PODSTAWOWA[1]

**Śniadanie:** kasza jaglana na mleku 400ml (7), B/M- kasza jaglana na wodzie 400ml, masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200g 1 op. (7), miód naturalny 25g 1 szt., herbata czarna 220 ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa z soczewicy z makaronem 400g (9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz gotowana 100g (4), sos pietruszkowy 100g (1), surówka z marchewki z chrzanem 130g (12), kompot porzeczkowy 220ml,

**Podwieczorek:** nektarynka 1 szt.

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), jajko gotowane 50g (3), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), sałata 30g, herbata malinowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** jogurt jagodowy 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 1 op. (7), herbata czarna b/c 220 ml, pomidor 100g

**II śniadanie:** kefir naturalny 150g (7)

**Obiad:** zupa z soczewicy z makaronem 400g (9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz gotowana 100g (4), sos pietruszkowy 100g (1), surówka z marchewki z chrzanem 130g (12), kompot porzeczkowy b/c 220ml,

**Podwieczorek:** nektarynka 1 szt.

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), jajko gotowane 50g (3), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), sałata 30g, herbata malinowa b/c 220ml,

**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek deliser 34g 2 szt. (7), pomidor 50g, 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 1 op. (7), herbata czarna b/c 220 ml, pomidor 100g

**II śniadanie:** kefir naturalny 150g (7)

**Obiad:** zupa wiejska z makronem 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz gotowana 100g (4), sos pietruszkowy 100g (1), surówka z marchewki (sparzonej) z jabłkiem 130g, kompot porzeczkowy b/c 220ml

**Podwieczorek:** banan 1szt.

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), jajko gotowane 50g (3), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), sałata 30g, herbata malinowa b/c 220ml,

**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek deliser 34g 2 szt. (7), pomidor 50g, 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:** kasza jaglana na mleku 400ml (7), B/M- kasza jaglana na wodzie 400ml, masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), serek wiejski 200g 1 op. (7), miód naturalny 25g 1 szt., herbata czarna 220 ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa wiejska z makronem 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz gotowana 100g (4), sos pietruszkowy 100g (1), surówka z marchewki (sparzonej) z jabłkiem 130g, kompot porzeczkowy 220ml,

**Podwieczorek:** Banan 1 szt.

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6) jajko gotowane 50g (3), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), sałata 30g, herbata malinowa 220ml

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

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

**Śniadanie:** kasza jaglana na mleku 400ml (7), B/M- kasza jaglana na wodzie 400ml, masło tł.82% 15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), serek wiejski 200g 1 op. (7), miód naturalny 25g 1 szt., herbata czarna 220 ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa wiejska z makronem 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz gotowana 200g (4), sos pietruszkowy 100g (1), surówka z marchewki (sparzonej) z jabłkiem 130g, kompot porzeczkowy 220ml

**Podwieczorek:** Banan 1 szt.

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), jajko gotowane 50g (3), serek tartare ziołowy 40g 2 szt. (7), sałata 30g, herbata malinowa 220ml

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

## DIETA ELIMINACYJNA - BEZ MLECZNA [11/ML]

**Śniadanie:** kasza jaglana na wodzie 400ml, margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasztet pieczony drobiowy 60g (6), miód naturalny 25g 1szt., herbata czarna 220 ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa wiejska z makronem 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz gotowana 100g (4), sos pietruszkowy 100g (1), surówka z marchewki (sparzonej) z jabłkiem 130g, kompot porzeczkowy 220ml,

**Podwieczorek:** Banan 1 szt

**Kolacja:** margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), jajko gotowane 50g (3), dżem wiśniowy 25g 1 szt., sałata 30g, herbata malinowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** soczek pomarańczowy 200ml

## DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]

**Śniadanie:** kasza jaglana na mleku 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200g (7), miód naturalny 25g 1 szt., herbata czarna 220 ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa z soczewicy z makaronem 400g (9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz gotowana 100g (4), sos pietruszkowy 100g (1), surówka z marchewki z chrzanem 130g (12) kompot porzeczkowy 220ml,

**Podwieczorek:** Banan 1 szt.

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), jajko gotowane 50g (3), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), sałata 30g, herbata malinowa 220ml

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

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 26.07.2024r.

<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]	2310.7	Wartość energetyczna [kcal]	2286.8
Wartość energetyczna [kJ]	9709.4	Wartość energetyczna [kJ]	9615.9
Białko [g]	90.2	Białko [g]	94.6
Tłuszcz [g]	80.7	Tłuszcz [g]	74.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	45.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	42.2
Węglowodany ogółem [g]	316.01	Węglowodany ogółem [g]	319.55
Cukry [g]	57.73	Cukry [g]	60.38
Błonnik pokarmowy [g]	20.32	Błonnik pokarmowy [g]	20.32
Sól [g]	3.04	Sól [g]	3.33
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]</b>		<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]</b>	
		<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
Wartość energetyczna [kcal]	2126.2	Wartość energetyczna [kcal]	2515.5
Wartość energetyczna [kJ]	8921.8	Wartość energetyczna [kJ]	10577.8
Białko [g]	87.6	Białko [g]	108.2
Tłuszcz [g]	84.4	Tłuszcz [g]	82.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	47.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	45.3
Węglowodany ogółem [g]	262.8	Węglowodany ogółem [g]	345.38
Cukry [g]	42.13	Cukry [g]	74.53
Błonnik pokarmowy [g]	17.95	Błonnik pokarmowy [g]	20.53
Sól [g]	4.04	Sól [g]	3.53
<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>
Wartość energetyczna [kcal]	2022.2	Wartość energetyczna [kcal]	2133.5
Wartość energetyczna [kJ]	8492.5	Wartość energetyczna [kJ]	8991
Białko [g]	86.9	Białko [g]	73.9
Tłuszcz [g]	72.1	Tłuszcz [g]	54.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.9
Węglowodany ogółem [g]	278.14	Węglowodany ogółem [g]	343.84
Cukry [g]	40.32	Cukry [g]	75.45
Błonnik pokarmowy [g]	23.71	Błonnik pokarmowy [g]	15.59
Sól [g]	3.5	Sól [g]	3.17
		<b>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</b>	
		<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
		Wartość energetyczna [kcal]	2310.7
		Wartość energetyczna [kJ]	9709.4
		Białko [g]	90.2
		Tłuszcz [g]	80.7
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	45.3
		Węglowodany ogółem [g]	316.01
		Cukry [g]	57.73
		Błonnik pokarmowy [g]	20.32
		Sól [g]	3.04

*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.