

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.09.2024r. (czwartek)

## DIETA PODSTAWOWA[1]

**Śniadanie:** kasza jaglana na mleku 400ml (7), B/M- kasza jaglana na wodzie 400ml (), masło tł.82% 15g(7), pierś pieczona z indyka 60g (6), serek tartare 20g 1 szt (7), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, gotowany schab wieprzowy 100g w sosie pietruszkowym 100g (1), surówka z białej kapusty z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 130g, kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek :** nektarynka 1 szt. / ok. 150g

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g (1), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka) 100g (9), sałata 30g 3 liście, herbata poziomkowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** Mus owocowy 100g

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

**Śniadanie:** masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pierś pieczona z indyka 60g (6), serek tartare 20g 1 szt (7), herbata czarna b/c 220 ml, pomidor 100g

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

**Obiad:** zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, gotowany schab wieprzowy 100g w sosie pietruszkowym 100g (1), surówka z białej kapusty z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 130g, kompot truskawkowy b/c 220ml

**Podwieczorek :** nektarynka 1 szt. / ok. 150g

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka) 100g (9), sałata 30g 3 liście, herbata poziomkowa b/c 220ml

**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica sopocka 40g (6), sałata 30g, herbata poziomkowa 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), pierś pieczona z indyka 60g (6), serek tartare 20g 1 szt (7), herbata czarna b/c 220 ml, pomidor 100g

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

**Obiad:** zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, gotowany schab wieprzowy 100g w sosie pietruszkowym 100g (1), sałatka z buraczków i jabłek 130g, kompot truskawkowy b/c 220ml

**Podwieczorek :** jabłko 1 szt. / ok. 150g

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka) 100g (9), sałata 30g 3 liście, herbata poziomkowa b/c 220ml

**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica sopocka 40g (6), sałata 30g, herbata poziomkowa 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), pierś pieczona z indyka 60g (6), serek tartare 20g 1 szt (7), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, gotowany schab wieprzowy 100g w sosie pietruszkowym 100g (1), sałatka z buraczków i jabłek 130g, kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek :** jabłko 1 szt. / ok. 150g

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka) 100g (9), sałata 30g 3 liście, herbata poziomkowa 220ml,

**Posilek dodatkowy:** Mus owocowy 100g

## 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), pierś pieczona z indyka 100g (6), serek tartare 20g 1szt (7), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, gotowany schab wieprzowy 200g w sosie pietruszkowym 100g (1), sałatka z buraczków i jabłek 130g, kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek :** jabłko 1 szt. / ok. 150g

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka) 100g (9), sałata 30g 3 liście, herbata poziomkowa 220ml,

**Posilek dodatkowy:** Mus owocowy 100g

## DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

**Śniadanie:** kasza jaglana na wodzie 400ml (), margaryna roślinna 80%tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pierś pieczona z indyka 80g (6), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa pomidorowa z ryżem bez zabeliania 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, gotowany schab wieprzowy 100g w sosie pietruszkowym 100g (1), sałatka z buraczków i jabłek 130g, kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek:** jabłko 1 szt. / ok. 150g

**Kolacja:** margaryna roślinna 80%tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasta z mięsa wieprzowego i warzyw (marchew, seler, pietruszka) 100g (9), sałata 30g 3 liście, herbata czarna 220ml,

**Posilek dodatkowy:** Mus owocowy 100g

## 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), filet śledziowy w oleju 170g (1,3,4,6,7,10), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, kotlet z kaszy jaglanej 100g (1,3), sos pietruszkowy 100g (1), surówka z białej kapusty z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 130g, kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek :** nektarynka 1 szt. / ok. 150g

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z warzyw z fasolką czerwoną 100g (9), sałata 30g 3 liście, herbata poziomkowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** Mus owocowy 100g

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 05.09.2024r.

<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]	2093.1	Wartość energetyczna [kcal]	2100.6
Wartość energetyczna [kJ]	8793.2	Wartość energetyczna [kJ]	8827
Białko [g]	89.1	Białko [g]	89.7
Tłuszcz [g]	76	Tłuszcz [g]	74.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.7
Węglowodany ogółem [g]	270.62	Węglowodany ogółem [g]	275.29
Cukry [g]	49.91	Cukry [g]	57.53
Błonnik pokarmowy [g]	15.17	Błonnik pokarmowy [g]	15.03
Sól [g]	3.54	Sól [g]	3.61
<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]	2110.8	Wartość energetyczna [kcal]	2101.1
Wartość energetyczna [kJ]	8869.1	Wartość energetyczna [kJ]	8831.3
Białko [g]	89	Białko [g]	97.9
Tłuszcz [g]	74.8	Tłuszcz [g]	71.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.5
Węglowodany ogółem [g]	278.53	Węglowodany ogółem [g]	276.53
Cukry [g]	44.86	Cukry [g]	61.25
Błonnik pokarmowy [g]	16.44	Błonnik pokarmowy [g]	18.93
Sól [g]	4.69	Sól [g]	3.6
<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]	2063.7	Wartość energetyczna [kcal]	1821.9
Wartość energetyczna [kJ]	8675.2	Wartość energetyczna [kJ]	7665.5
Białko [g]	89.5	Białko [g]	71.5
Tłuszcz [g]	70.5	Tłuszcz [g]	54.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.5
Węglowodany ogółem [g]	275.46	Węglowodany ogółem [g]	270.74
Cukry [g]	45.47	Cukry [g]	52.54
Błonnik pokarmowy [g]	15.53	Błonnik pokarmowy [g]	18.94
Sól [g]	4.38	Sól [g]	2.58
		<b>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
		Wartość energetyczna [kcal]	2315.3
		Wartość energetyczna [kJ]	9706.4
		Białko [g]	69.7
		Tłuszcz [g]	98.1
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.6
		Węglowodany ogółem [g]	299.26
		Cukry [g]	56.7
		Błonnik pokarmowy [g]	22.18
		Sól [g]	3.2

*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.