

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.08.2024r. (piątek)

## DIETA PODSTAWOWA[1]

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki owsiane na wodzie 400ml (1), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), ser żółty 60g (7), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata leśna 220 ml, roszonek 30g

**Obiad:** zupa ryżowa 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz smażona 100g (1,3,4), surówka z marchewki z chrzanem 130g (12), kompot porzeczkowy 220ml,

**Podwieczorek:** śliwka 1 szt.

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), twaróg półtłusty 50g (7), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), rzodkiewka 100g, herbata czarna 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 leśna b/c 220 ml, roszonek 30g

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

**Obiad:** zupa ryżowa 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet gotowany z dorsza 100g (1,3,4), w sosie pomidorowym 100g (1), surówka z marchewki z chrzanem 130g, kompot porzeczkowy b/c 220ml,

**Podwieczorek:** śliwka 1 szt.

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), twaróg półtłusty 50g (7), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), rzodkiewka 100g, herbata czarna b/c 220ml,

**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek tartare 20g 1 szt. (7), pomidor 50g, 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), serek wiejski 200g 1 op. (7), herbata leśna b/c 220 ml, roszonek 30g

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

**Obiad:** zupa ryżowa 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet gotowany z dorsz 100g (1,3,4), w sosie pomidorowym 100g (1), marchew tarta sparzona 130g, kompot porzeczkowy b/c 220ml

**Podwieczorek:** Mus mango 100g

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), twaróg półtłusty 50g (7), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), pomidor 100g, herbata czarna b/c 220ml,

**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek tartare 20g 1 szt. (7), pomidor 50g, 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), serek wiejski 200g 1 op. (7), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata leśna 220 ml, roszonek 30g

**Obiad:** zupa ryżowa 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet gotowany z dorsz 100g (1,3,4), w sosie pomidorowym 100g (1), marchew tarta sparzona 130g, kompot porzeczkowy 220ml,

**Podwieczorek:** Banan 1 szt.

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), twaróg półtłusty 50g (7), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

**Posilek dodatkowy:** jogurt jagodowy b/c 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), serek wiejski 200g 1 op. (7), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata leśna 220 ml, roszonek 30g

**Obiad:** zupa ryżowa 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet gotowany z dorsz 200g (1,3,4), w sosie pomidorowym 100g (1), marchew tarta sparzona 130g, kompot porzeczkowy 220ml

**Podwieczorek:** Banan 1 szt.

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), twaróg półtłusty 50g (7), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

**Posilek dodatkowy:** jogurt jagodowy b/c 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), paszтет pieczony 80g (6), herbata leśna 220 ml, roszonek 30g

**Obiad:** zupa ryżowa 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, pulpet gotowany z dorsz 100g (1,3,4), w sosie pomidorowym 100g (1), marchew tarta sparzona 130g, kompot porzeczkowy 220ml,

**Podwieczorek:** Banan 1 szt.

**Kolacja:** margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), jajko gotowane 100g 2 szt. (3), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

**Posilek dodatkowy:** soczek pomarańczowy 200ml

## DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200g 1 op. (7), dżem brzoskwiniowy 25g 1 szt., herbata leśna 220 ml, roszonek 30g

**Obiad:** zupa ryżowa 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, ryba dorsz smażona 100g (1,3,4), surówka z marchewki z chrzanem 130g (12), kompot porzeczkowy 220ml,

**Podwieczorek:** śliwka 1 szt.

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), twaróg półtłusty 50g (7), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), rzodkiewka 100g, herbata czarna 220ml

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

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 23.08.2024r.

<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]	2251.4	Wartość energetyczna [kcal]	2100.1
Wartość energetyczna [kJ]	9447	Wartość energetyczna [kJ]	8822.7
Białko [g]	77	Białko [g]	79.8
Tłuszcz [g]	85.7	Tłuszcz [g]	72.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.4
Węglowodany ogółem [g]	307.12	Węglowodany ogółem [g]	292.98
Cukry [g]	80.71	Cukry [g]	80.98
Błonnik pokarmowy [g]	28.73	Błonnik pokarmowy [g]	23.26
Sól [g]	3.76	Sól [g]	2.32
<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]	2253.8
Wartość energetyczna [kcal]	2022.2	Wartość energetyczna [kJ]	9467.1
Wartość energetyczna [kJ]	8492.5	Białko [g]	92.5
Białko [g]	76.9	Tłuszcz [g]	79.9
Tłuszcz [g]	72.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.9	Węglowodany ogółem [g]	302.75
Węglowodany ogółem [g]	278.14	Cukry [g]	80.98
Cukry [g]	40.32	Błonnik pokarmowy [g]	23.34
Błonnik pokarmowy [g]	23.71	Sól [g]	2.49
Sól [g]	3.5	<b>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</b>	
<b>ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA [3/6]</b>		<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
		<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	Wartość energetyczna [kcal]	1924.2
Wartość energetyczna [kcal]	1903.5	Wartość energetyczna [kJ]	8092.4
Wartość energetyczna [kJ]	7992.2	Białko [g]	60.4
Białko [g]	72.8	Tłuszcz [g]	60.7
Tłuszcz [g]	71.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.1	Węglowodany ogółem [g]	293.48
Węglowodany ogółem [g]	250.73	Cukry [g]	78.31
Cukry [g]	39.08	Błonnik pokarmowy [g]	19.22
Błonnik pokarmowy [g]	17.24	Sól [g]	2.13
Sól [g]	2.59	<b>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</b>	
		<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
		<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
		Wartość energetyczna [kcal]	2251.4
		Wartość energetyczna [kJ]	9447
		Białko [g]	77
		Tłuszcz [g]	85.7
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.3
Węglowodany ogółem [g]	307.12		
Cukry [g]	80.71		
Błonnik pokarmowy [g]	28.73		
Sól [g]	3.76		

*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 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.