

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.01.2024 (piątek)

<p style="text-align: center;"><b>DIETA PODSTAWOWA[1]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> masło 82%20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), ser żółty salami 60g(7), miód naturalny 25g-1 szt, kakao z mlekiem 220ml(7), papryka świeża 100g,</p> <p><b>Obiad:</b> zupa grochowa z makaronem 400g(1,3,9 ), ziemniaki got.250g, ryba smażona dorsz 100g (1,3,4), surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 130g, kompot trus. 220 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> jabłko 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), graham 50g(1), ser biały ze szczypiorkiem i śmietana 100g (7), B/M-jajko gotowane 140g (3),herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 3 listki -30g,</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> jogurt naturalny 150g(7)</p> <p style="text-align: center;"><b>DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW [6] (CUKRZYCOWA)</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> masło 82%20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek tartare 2 szt. 40g(7), jajko gotowane 70g (3), kawa zbożowa na wodzie b/c 220ml(1), pomidor 100g,</p> <p><b>Obiad:</b> zupa grochowa z makaronem 350g( 1,3,9 ), ziemniaki got. 250g, ryba gotowana dorsz 100g (4), sos grecki 120g (1,9), kompot truskawkowy b/c220 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> jabłko 1 szt</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g, graham 50g(1),ser biały ze szczypiorkiem i śmietana 100g (7), B/M-jajko gotowane 140g (3),herbata czarna b/c 220ml, sałata strzępiasta 3 listki -30g,</p> <p><b>II Kolacja CUKRZ :</b> masło 82% 10g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), jogurt naturalny 150g (7), sałata zielona 3 listki-30g, herbata czarna b/c 220m</p> <p style="text-align: center;"><b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA [3/6],</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> masło 82%20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek tartare 2sz. (7), jajko gotowane 70g (3), kawa zbożowa na wodzie b/c 220ml(1), pomidor 100g,</p> <p><b>Obiad:</b> zupa wiejska z makaronem 400g( 1,3,9), ziemniaki got. 250g, ryba gotowana dorsz 100g (4), sos grecki 120g (1,9), kompot truskawkowy b/c 220 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> jabłko 1 szt</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g, graham505g(1), ser biały z natka pietruszki i mlekiem 100g (7),B/M-jajko gotowane140g(3),herbata czarna b/c 220ml, sałata strzępiasta 3 listki -30g,</p> <p><b>II Kolacja WĄT-CUKRZ:</b> masło 82% 10g(7), pieczywo żytnio -pszenne 50g(1), chleb graham 50g (1), jogurt naturalny 150g (7), sałata zielona 3 listki, herbata czarna b/c 220m</p> <p style="text-align: center;"><b>DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [WE]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> masło 82%20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), ser żółty salami 60g(7), miód naturalny 25g-1 szt, kakao z mlekiem 220ml(7), papryka100g,</p> <p><b>Obiad:</b>zupa grochowa z makaronem 400g(1,3,9 ), ziemniaki got.250g, ryba smażona dorsz 120g (1,3,4), surówka z kapusty kiszzonej 130g, kompot truskawkowy 220 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> jabłko 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g(1), graham 50g(1), ser biały ze szczypiorkiem i śmietana 100g (7), B/M-jajko gotowane 140g (3), herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 3 listki -30g,</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> jogurt naturalny 150g(7)</p> <p><b>Dieta plynna:</b> kaszka kukurydziana na mleku 400 ml (7)</p>	<p style="text-align: center;"><b>DIETA LATWOSTRAWNA [2]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> masło 82%20g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1,6), serek tartare 2 szt. 40g (7), miód naturalny 25g 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem 220ml (1,7), pomidor 100g,</p> <p><b>Obiad:</b> zupa wiejska z makaronem 400g( 1,3,9), ziemniaki got. 250g, ryba gotowana dorsz 100g (4), sos grecki 120g (1,9), kompot truskawkowy 220 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> banan 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 20g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), ser biały z natka pietruszki i mlekiem 100g (7),B/M-jajko gotowane140g(3), herbata czarna 220 ml, sałata strzępiasta 3 listki 30g,</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> jogurt naturalny 150g (7)</p> <p style="text-align: center;"><b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO [4] (WRZODOWA)</b></p> <p><b>Śniadanie:</b>masło 82%20g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1,6), serek tartare 2 szt. 40g(7), miód naturalny 25g 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem 220ml (1,7), pomidor 100g,</p> <p><b>Obiad:</b> zupa wiejska z makaronem 400g( 1,3,9), ziemniaki got. 250g, ryba gotowana dorsz 100g(4), sos grecki 120g (1,9), kompot truskawkowy 220 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> banan 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 20g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), ser biały z natka pietruszki i mlekiem 100g (7),B/M-jajko gotowane140g(3), herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 3 listki 30g,</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> jogurt naturalny 150g (7)</p> <p style="text-align: center;"><b>LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU [3] (WĄTROBOWA)</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> masło 82%20g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1,6), serek tartare 2szt. 40g(7), miód naturalny 25g 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem 220ml (1,7), pomidor 100g,</p> <p><b>Obiad:</b> zupa wiejska z makaronem 400g(1,3,9), ziemniaki got. 250g, ryba gotowana dorsz 100g (4), sos grecki 120g (1,9), kompot truskawkowy 220 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> banan 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 20g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), ser biały z natka pietruszki i mlekiem 100g (7),B/M-jajko gotowane140g(3) ,herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 3 listki 30g,</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> jogurt naturalny 150g (7)</p> <p style="text-align: center;"><b>DIETA BOGATOBIALKOWA [9](WYSOKOBIALKOWA)-porcja x 2</b></p> <p><b>Śniadanie:</b>masło 82%20g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1,6), serek tartare 2 szt. 40g(7), jajko 1 szt. (3), miód nat. 25g 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem 220ml (1,7), pomidor 100g,</p> <p><b>Obiad:</b> zupa wiejska z makaronem 400g( 1,3,9), ziemniaki got. 250g, ryba gotowana dorsz 200g(4), sos grecki 120g (1,9), kompot truskawkowy 220 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> banan 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 20g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), ser biały z natka pietruszki i mlekiem 150g (7),B/M-jajko gotowane140g(3) herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 3 listki 30g,</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> jogurt naturalny 150g (7)</p> <p style="text-align: center;"><b>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> masło 82%20g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1,6), miód naturalny 50g, jajko gotowane 140g (3), kawa zbożowa na wodzie 220ml (1), pomidor 100g,</p> <p><b>Obiad:</b> zupa wiejska z makaronem 400g(1,3,9), ziemniaki got. 250g, ryba gotowana dorsz 100g(4), sos grecki 120g (1,9), kompot truskawkowy 220 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> banan 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 20g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6),dżem truskawkowy 50g, , herbata czarna 220ml, sałata strzępiasta 3 listki 30g,</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> sok pomarańczowy 200ml</p>
--	---

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 12.01.2024 r.

DIETA PODSTAWOWA[1]		DIETA ŁATWOSTRAWNA [2]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2181.8	Wartość energetyczna [kcal]	2012.4
Wartość energetyczna [kJ]	9157.1	Wartość energetyczna [kJ]	8475.8
Białko [g]	86.8	Białko [g]	62.7
Tłuszcz [g]	83.3	Tłuszcz [g]	55.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.3
Węglowodany ogółem [g]	282.55	Węglowodany ogółem [g]	322.62
Cukry [g]	75.45	Cukry [g]	76.8
Błonnik pokarmowy [g]	23.14	Błonnik pokarmowy [g]	14.9
Sól [g]	3.98	Sól [g]	2.59
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW [6] (CUKRZYCOWA)		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUB. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO [4](WRZODOWA)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2083.9	Wartość energetyczna [kcal]	2012.4
Wartość energetyczna [kJ]	8749.3	Wartość energetyczna [kJ]	8475.8
Białko [g]	83.1	Białko [g]	62.7
Tłuszcz [g]	76.7	Tłuszcz [g]	55.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.3
Węglowodany ogółem [g]	276.87	Węglowodany ogółem [g]	322.62
Cukry [g]	44.06	Cukry [g]	76.8
Błonnik pokarmowy [g]	23.42	Błonnik pokarmowy [g]	14.9
Sól [g]	3.67	Sól [g]	2.59
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [KOD 3/6], WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA		ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU [3](WĄTROBOWA)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2083.9	Wartość energetyczna [kcal]	2012.4
Wartość energetyczna [kJ]	8749.3	Wartość energetyczna [kJ]	8475.8
Białko [g]	83.1	Białko [g]	62.7
Tłuszcz [g]	76.7	Tłuszcz [g]	55.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.3
Węglowodany ogółem [g]	276.87	Węglowodany ogółem [g]	322.62
Cukry [g]	44.06	Cukry [g]	76.8
Błonnik pokarmowy [g]	23.42	Błonnik pokarmowy [g]	14.9
Sól [g]	3.67	Sól [g]	2.59

DIETA WEGETARIAŃSKA [WE]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9](wysokobiałkowa)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2238.2	Wartość energetyczna [kcal]	2443
Wartość energetyczna [kJ]	9399.9	Wartość energetyczna [kJ]	10267.8
Białko [g]	104.7	Białko [g]	97.2
Tłuszcz [g]	80.6	Tłuszcz [g]	86.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41
Węglowodany ogółem [g]	284.89	Węglowodany ogółem [g]	327.16
Cukry [g]	44.52	Cukry [g]	78.47
Błonnik pokarmowy [g]	23.14	Błonnik pokarmowy [g]	14.99
Sól [g]	4.48	Sól [g]	4.48
		DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2156.4
		Wartość energetyczna [kJ]	9078
		Białko [g]	73.4
		Tłuszcz [g]	63.4
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.3
		Węglowodany ogółem [g]	330.41
		Cukry [g]	86.57
		Błonnik pokarmowy [g]	14.9
		Sól [g]	2.75

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 i Starszego Referenta 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.