

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.06.2024r. (sobota)

## 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), kiełbasa szynkowa wieprzowa 60g (6), serek tartare ziołowy 1 szt 20g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Obiad:** Zupa barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami (1,7,9), kasza gryczana gotowana 200g (1), gulasz wieprzowy 180g (1), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

**Podwieczorek:** bułka drożdżowa 100g (1,3,7)

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), papryka 100g, herbata porzeczkowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** mus truskawkowy 100g

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

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

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

**Obiad:** Zupa barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami (1,7,9), kasza gryczana gotowana 200g (1), gulasz wieprzowy 180g (1), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

**Podwieczorek:** jabłko 1 szt.

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), papryka 100g, herbata porzeczkowa b/c 220ml

**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek deliser 17g, pomidor 50g , herbata porzeczkowa 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), kiełbasa szynkowa wieprzowa 60g (6), serek tartare ziołowy 1 szt 20g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

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

**Obiad:** Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9), kasza jęczmienna 200g gotowana (1), gulasz wieprzowy 180g (1), brokuł gotowany na ciepło 130g (1), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) b/c 220ml

**Podwieczorek:** jabłko 1 szt.

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), sałata 30g, herbata porzeczkowa b/c 220ml

**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek deliser 17g, sałata 30g , herbata porzeczkowa 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), kiełbasa szynkowa wieprzowa 60g (6), serek tartare ziołowy 1 szt 20g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Obiad:** Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1), gulasz wieprzowy 180g (1), brokuł gotowany na ciepło 130g (1), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

**Podwieczorek:** bułka drożdżowa 100g (1,3,7)

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g (1,6), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), sałata 30g, herbata porzeczkowa 220 ml

**Posilek dodatkowy:** mus truskawkowy 100g

## 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), kiełbasa szynkowa wieprzowa 100g (6), serek tartare ziołowy 1 szt 20g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Obiad:** Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1), gulasz wieprzowy 180g (1), brokuł gotowany na ciepło 130g (1), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

**Podwieczorek:** bułka drożdżowa 100g (1,3,7)

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g (1,6), szynka delikatesowa z kurcząt 100g (6), sałata 30g, herbata porzeczkowa 220 ml

**Posilek dodatkowy:** mus truskawkowy 100g

## DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

**Śniadanie:** zacierka na wodzie 400ml(1,3), margaryna roślinna 80% 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kiełbasa szynkowa wieprzowa 80g (6), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Obiad:** Zupa barszcz czerwony z ziemniakami bez zabielenia (1,9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1), gulasz wieprzowy 180g (1), brokuł gotowany na ciepło 130g (1) mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

**Podwieczorek:** jabłko 1 szt.

**Kolacja:** margaryna roślinna 80% 10g, pieczywo pszenne 100g (1,6), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), sałata 30g, herbata porzeczkowa 220 ml

**Posilek dodatkowy:** mus truskawkowy 100g

## DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]

**Śniadanie:** zacierka na mleku 400ml (1,3,7), B/M- zacierka na wodzie 400ml (1,3), masło tł.82% 20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), ser topiony śmietankowy 100g 1 szt. (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Obiad:** Zupa barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami (1,7,9), kasza gryczana gotowana 200g (1), tuńczyk w oleju 130g (4,6), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

**Podwieczorek:** bułka drożdżowa 100g (1,3,7)

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), jajko gotowane 1 szt 50g (3), serek deliser 34g 2 szt, papryka 100g, herbata porzeczkowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** mus truskawkowy 100g

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 15.06.2024r.

<b>DIETA PODSTAWOWA [1]</b>		<b>DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO [4] (WRZODOWA), ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU [3] (WĄTROBOWA)</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
Wartość energetyczna [kcal]	2242.4	Wartość energetyczna [kcal]	2302.8
Wartość energetyczna [kJ]	9403.7	Wartość energetyczna [kJ]	9661.8
Białko [g]	83	Białko [g]	81
Tłuszcz [g]	93.5	Tłuszcz [g]	92.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.2
Węglowodany ogółem [g]	276.7	Węglowodany ogółem [g]	297.42
Cukry [g]	54.14	Cukry [g]	58.61
Błonnik pokarmowy [g]	19.18	Błonnik pokarmowy [g]	20.11
Sól [g]	6.02	Sól [g]	4.76
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW [6] (CUKRZYCOWA)</b>		<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9](wysokobiałkowa)</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
Wartość energetyczna [kcal]	2200.6	Wartość energetyczna [kcal]	2421.1
Wartość energetyczna [kJ]	9225	Wartość energetyczna [kJ]	10985.2
Białko [g]	90.5	Białko [g]	99.5
Tłuszcz [g]	95.5	Tłuszcz [g]	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	45.1
Cukry [g]	253.05	Węglowodany ogółem [g]	301.68
Błonnik pokarmowy [g]	32.69	Cukry [g]	58.5
Sól [g]	16.61	Błonnik pokarmowy [g]	20.29
Wartość energetyczna [kcal]	5.73	Sól [g]	6.52
<b>ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [KOD 3/6], WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA</b>		<b>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11]</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
Wartość energetyczna [kcal]	2232.8	Wartość energetyczna [kcal]	2212
Wartość energetyczna [kJ]	9363.7	Wartość energetyczna [kJ]	9285.3
Białko [g]	89.9	Białko [g]	75.9
Tłuszcz [g]	93.7	Tłuszcz [g]	84.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.4
Węglowodany ogółem [g]	266.14	Węglowodany ogółem [g]	297.04
Cukry [g]	37.42	Cukry [g]	57.56
Błonnik pokarmowy [g]	17.54	Błonnik pokarmowy [g]	20.53
Sól [g]	4.48	Sól [g]	4.03
		<b>DIETA WEGETARIAŃSKA [WE]</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
		Wartość energetyczna [kcal]	2140.2
		Wartość energetyczna [kJ]	8996.6
		Białko [g]	69.1
		Tłuszcz [g]	71.4
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	42.1
		Węglowodany ogółem [g]	315.01
		Cukry [g]	69.19
		Błonnik pokarmowy [g]	19.95
		Sól [g]	3.59

--	--

*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.