

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.06.2024r. (piątek)

## DIETA PODSTAWOWA[1]

**Śniadanie:** kasza jaglana na mleku 400ml (7), B/M- kasza jaglana na wodzie 400ml (7), masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), ser żółty 60g (7), miód naturalny 25g, pomidor 100g, kakao na mleku 220ml (7)

**Obiad:** Zupa grochowa z makaronem 400g (1,9), ryż gotowany 200g (1), ryba dorsz gotowana w sosie greckim 280g (100g ryba + 180g sos) (1,4,9), kompot porzeczkowy 220ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt.

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200g (7), herbata czarna 220ml, sałata strzypiasta 3 listki

**Posilek dodatkowy:** jogurt mango-brzoskwinia b/c 150g 1 szt. (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 tartare 40g 2 szt. (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 220ml (7)

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

**Obiad:** Zupa grochowa z makaronem 400g (1,9), ryż pełnoziarnisty gotowany 200g (1), ryba dorsz gotowana w sosie greckim 280g (100g ryba + 180g sos) (1,4,9), kompot porzeczkowy b/c 220ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt.

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200g (7), herbata czarna b/c 220ml, sałata strzypiasta 3 listki

**II Kolacja CUKRZ:** masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek deliser 34g (7), sałata 30g 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 tartare 40g 2 szt. (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 220ml (7)

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

**Obiad:** Zupa wiejska z makronem 400g (1,9), ryż gotowany 200g (1), ryba dorsz gotowana w sosie greckim 280g (100g ryba + 180g sos) (1,4,9), kompot porzeczkowy b/c 220ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt.

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200g (7), herbata czarna b/c 220ml, sałata strzypiasta 3 listki

**II Kolacja CUKRZ:** masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek deliser 34g (7), sałata 30g, 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:** kasza jaglana na mleku 400ml (7), B/M-kasza jaglana na wodzie 400ml(7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), serek tartare 40g 2 szt. (7) miód naturalny 25g, pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (7)

**Obiad:** Zupa wiejska z makronem 400g (1,9), ryż gotowany 200g (1), ryba dorsz gotowana w sosie greckim 260g (1,4,9), kompot porzeczkowy 220ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1szt.

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), serek wiejski 200g (7), herbata czarna b/c 220ml, sałata strzypiasta 3 listki

**Posilek dodatkowy:** jogurt mango-brzoskwinia b/c 150g 1 szt. (7)

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

**Śniadanie:** kasza jaglana na mleku 400ml (7), B/M-kasza jaglana na wodzie 400ml(7), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), serek tartare 40g 2 szt. (7), miód naturalny 25g, pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (7)

**Obiad:** Zupa wiejska z makronem 400g (1,9), ryż gotowany 200g (1), ryba dorsz gotowana w sosie greckim 280g (100g ryba + 180g sos) (1,4,9), kompot porzeczkowy 220 ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1szt.

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), serek wiejski 200g (7), herbata czarna b/c 220ml, sałata strzypiasta 3 listki

**Posilek dodatkowy:** jogurt mango-brzoskwinia b/c 150g 1 szt. (7)

## DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

**Śniadanie:** kasza jaglana na wodzie 400ml(7), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasztet pieczony 80g (1,3,6,7,9), pomidor 100g, kawa zbożowa na wodzie 220ml

**Obiad:** Zupa wiejska z makronem 400g (1,9), ryż gotowany 200g (1), ryba dorsz gotowana w sosie greckim 280g (100g ryba + 180g sos) (1,4,9), kompot porzeczkowy 220ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt.

**Kolacja:** margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne 100g (1,6), pasta z jajka i pietruszki 100g (3), sałata strzypiasta 3 listki, herbata czarna 220ml

**Posilek dodatkowy:** mus mango 100ml

## DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]

**Śniadanie:** kasza jaglana na mleku 400ml (7), B/M- kasza jaglana na wodzie 400ml (7), masło tł.82% 20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek tartare 40g 2 szt. (7), miód naturalny 25g, pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml

**Obiad:** Zupa grochowa z makaronem 400g (1,9), ryż gotowany 200g (1), ryba dorsz gotowana w sosie greckim 280g (100g ryba + 180g sos) , kompot porzeczkowy 220ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt.

**Kolacja:** masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200g (7), herbata czarna 220ml, sałata strzypiasta 3 listki

**Posilek dodatkowy:** jogurt mango-brzoskwinia b/c 150g 1 szt. (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 21.06.2024 r.

<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]	2343.7	Wartość energetyczna [kcal]	2018.5
Wartość energetyczna [kJ]	9857.6	Wartość energetyczna [kJ]	8501.2
Białko [g]	112.8	Białko [g]	90.8
Tłuszcz [g]	71.4	Tłuszcz [g]	54.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.1
Węglowodany ogółem [g]	326.2	Węglowodany ogółem [g]	299.19
Cukry [g]	50.54	Cukry [g]	58.62
Błonnik pokarmowy [g]	27.68	Błonnik pokarmowy [g]	18.12
Sól [g]	3.86	Sól [g]	3.24
<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]	2421.9	Wartość energetyczna [kcal]	2007.7
Wartość energetyczna [kJ]	10206.5	Wartość energetyczna [kJ]	8455.3
Białko [g]	103.5	Białko [g]	89
Tłuszcz [g]	60.3	Tłuszcz [g]	54.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.7
Węglowodany ogółem [g]	377.26	Węglowodany ogółem [g]	298.29
Cukry [g]	48.47	Cukry [g]	56.82
Błonnik pokarmowy [g]	22.34	Błonnik pokarmowy [g]	18.12
Sól [g]	3.14	Sól [g]	3.06
<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>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
Wartość energetyczna [kcal]	1963.4	Wartość energetyczna [kcal]	1891.9
Wartość energetyczna [kJ]	8262.1	Wartość energetyczna [kJ]	7967.7
Białko [g]	86.9	Białko [g]	72.1
Tłuszcz [g]	60.4	Tłuszcz [g]	52.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.4
Węglowodany ogółem [g]	275.07	Węglowodany ogółem [g]	290.64
Cukry [g]	48.22	Cukry [g]	48.45
Błonnik pokarmowy [g]	14.3	Błonnik pokarmowy [g]	15.06
Sól [g]	3.75	Sól [g]	3.38
		<b>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
		Wartość energetyczna [kcal]	2341.3
		Wartość energetyczna [kJ]	9848.1
		Białko [g]	114.9
		Tłuszcz [g]	71.3
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.3
		Węglowodany ogółem [g]	323.54
		Cukry [g]	47.89
		Błonnik pokarmowy [g]	27.2
		Sól [g]	3.87

*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.