

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.06.2024r. (środa)

## DIETA PODSTAWOWA[1]

**Śniadanie:** makaron na mleku 400 ml (1,3,7), B/M – makaron na wodzie 400g (1,3), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka got. wieprz. 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata poziomkowa 220ml, ogórek zielony 100g

**Obiad:** Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (7), pulpet drobiowy 100g (1,3) sos pieczarkowy 100g (1,7), surówka z marchewki z chrzanem 130g (12), kompot wiśniowy 220ml

**Podwieczorek:** banan 1 szt.

**Kolacja:** masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka konserwowa wieprzowa 60g (6), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

**Posilek dodatkowy:** Jogurt naturalny 150ml (7)

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

**Śniadanie:** masło tł.82%15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g (1), szynka got. wieprz. 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata poziomkowa b/c 220ml, ogórek zielony 100g

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

**Obiad:** Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (7), pulpet drobiowy 100g (1,3) sos pieczarkowy 100g (1,7), surówka z marchewki z chrzanem 130g(12) , kompot wiśniowy b/c 220ml

**Podwieczorek:** kiwi 1 szt.

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g, graham 50g(1), szynka konserwowa wieprzowa 60g (6), pomidor 100g, herbata czarna b/c 220ml

**II Kolacja CUKRZ:** masło 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g, chleb graham 25g (1), twaróg półtłusty 50g (7), pomidor 50g, herbata czarna b/c 220ml

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU /DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (WĄTROBOWA/CUKRZYCOWA) [3/6]

**Śniadanie:** masło tł. 82%15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka got. wieprz. 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata poziomkowa b/c 220ml, sałata strzep. 30g 3 listki

**II Śniadanie:** jogurt naturalny 150 ml (7)

**Obiad:** Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (7), pulpet drobiowy 100g (1,3) sos koperkowy 100g (1), sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 130g, kompot wiśniowy b/c 220ml

**Podwieczorek:** kiwi 1 szt.

**Kolacja:** masło 15g% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g, graham 50g(1), szynka konserwowa wieprzowa 60g (6), pomidor 100g, herbata czarna b/c 220ml

**II Kolacja WĄT-CUKRZ:** masło 82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g, chleb graham 25g (1), twaróg półtłusty 50g (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:** makaron na mleku 400 ml (1,3,7), B/M -makaron na wodzie 400g (1), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka got. wieprz. 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata poziomkowa 220 ml, sałata strzep. 30g 3 listki

**Obiad:** Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (7), pulpet drobiowy 100g (1,3) sos koperkowy 100g (1), sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 130g, kompot wiśniowy 220ml

**Podwieczorek:** banan 1 szt.

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), szynka konserwowa wieprzowa 60g (6), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

**Posilek dodatkowy:** Jogurt naturalny 150ml (7)

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9]

**Śniadanie:** makaron na mleku 400 ml (1,3,7), B/M -makaron na wodzie 400g (1), masło tł.82%15g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka got. wieprz. 100g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata poziomkowa 220 ml, sałata strzep. 30g 3 listki

**Obiad:** Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (7), pulpet drobiowy 200g (1,3) sos koperkowy 100g (1), sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 130g, kompot wiśniowy 220ml

**Podwieczorek:** banan 1 szt.

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), szynka konserwowa wieprzowa 100g (6), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

**Posilek dodatkowy:** Jogurt naturalny 150ml (7)

## DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

**Śniadanie:** makaron na wodzie 400g (1), margaryna roślinna 80%tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka got. wieprz. 60g (6), dżem porzeczkowy 25g 1 szt. herbata poziomkowa 220 ml, sałata strzep. 30g 3 listki

**Obiad:** Zupa szpinakowa z ziemniakami bez zabielenia 400 ml (1,9), kasza jęczmienna 200g (7), pulpet drobiowy 100g (1,3) sos koperkowy 100g (1), sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 130g, kompot wiśniowy 220ml

**Podwieczorek:** banan 1 szt.

**Kolacja:** margaryna roślinna 80%tł. 10g, pieczywo pszenne 100g (1,6), szynka konserwowa wieprzowa 60g (6), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

**Posilek dodatkowy:** soczek wieloowocowy 200ml

## DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [1/WE]

**Śniadanie:** makaron na mleku 400 ml (1,3,7), B/M – makaron na wodzie 400g (1,3), masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200g (7), herbata poziomkowa 220ml, ogórek zielony 100g

**Obiad:** Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (7), jajko gotowane 100g 2 szt. (3), sos pieczarkowy 100g (1,7), surówka z marchewki z chrzanem (12) 130g, kompot wiśniowy 220ml

**Podwieczorek:** banan 1 szt.

**Kolacja:** masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), twaróg półtłusty 70g (7), dżem porzeczkowy 50g 2 szt., pomidor 100g, herbata czarna 220ml

**Posilek dodatkowy:** Jogurt naturalny 150ml (7)

**Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 26.06.2024r.**

<b>DIETA PODSTAWOWA[1]</b>		<b>DIETY: LATWOSTRAWNA [2], LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBPOBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO [4] (WRZODOWA), LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU [3] (WĄTROBOWA)</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
Wartość energetyczna [kcal]	2106.7	Wartość energetyczna [kcal]	2207
Wartość energetyczna [kJ]	8856	Wartość energetyczna [kJ]	9271.4
Białko [g]	82.7	Białko [g]	83.5
Tłuszcz [g]	69.2	Tłuszcz [g]	79.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	42
Węglowodany ogółem [g]	299.1	Węglowodany ogółem [g]	298.7
Cukry [g]	75.07	Cukry [g]	65.81
Błonnik pokarmowy [g]	21.88	Błonnik pokarmowy [g]	18.56
Sól [g]	4.82	Sól [g]	4.63
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [6]</b>		<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA (wysokobiałkowa)[9]</b>	
		<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
Wartość energetyczna [kcal]	1892.7	Wartość energetyczna [kcal]	2396
Wartość energetyczna [kJ]	7953.1	Wartość energetyczna [kJ]	10061.9
Białko [g]	81.1	Białko [g]	110.8
Tłuszcz [g]	64.7	Tłuszcz [g]	89.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	45.6
Węglowodany ogółem [g]	256.71	Węglowodany ogółem [g]	295.65
Cukry [g]	37.04	Cukry [g]	57.94
Błonnik pokarmowy [g]	20.6	Błonnik pokarmowy [g]	18.11
Sól [g]	4.87	Sól [g]	6.5
<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>
Wartość energetyczna [kcal]	1994.7	Wartość energetyczna [kcal]	2098.6
Wartość energetyczna [kJ]	8378.4	Wartość energetyczna [kJ]	8826.4
Białko [g]	81.7	Białko [g]	71.4
Tłuszcz [g]	72.7	Tłuszcz [g]	66.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.3
Węglowodany ogółem [g]	261.68	Węglowodany ogółem [g]	312.53
Cukry [g]	35.67	Cukry [g]	74.04
Błonnik pokarmowy [g]	17.02	Błonnik pokarmowy [g]	18.7
Sól [g]	4.66	Sól [g]	3.93
		<b>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</b>	
		<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
Wartość energetyczna [kcal]	1994.7	Wartość energetyczna [kcal]	2202.7
Wartość energetyczna [kJ]	8378.4	Wartość energetyczna [kJ]	9262.2
Białko [g]	81.7	Białko [g]	87.5
Tłuszcz [g]	72.7	Tłuszcz [g]	70.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.7
Węglowodany ogółem [g]	261.68	Węglowodany ogółem [g]	314.71
Cukry [g]	35.67	Cukry [g]	95.3
Błonnik pokarmowy [g]	17.02	Błonnik pokarmowy [g]	21.83
Sól [g]	4.66	Sól [g]	3.31

--	--

*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) *zboż 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.*