

<p><b>DIETA PODSTAWOWA[1]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> płatki jęczmienne na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki jęczmienne na wodzie 400ml(1), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), szynka z indyka 60g (6), fromage 40g ½ szt. (7), herbata czarna 220ml, ogórek kiszony 100g</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza gryczana 200g, surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> kiwi 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), twaróg półtłusty 50g (7), roszponka 30g, herbata leśna 220ml</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> Kefir naturalny 150 ml (7)</p> <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [6]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), szynka z indyka 60g (6), fromage 40g ½ szt. (7), herbata czarna b/c 220ml, ogórek kiszony 100g</p> <p><b>II śniadanie:</b> Kefir naturalny 150 ml (7)</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza gryczana 200g, surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa b/c (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> kiwi 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), twaróg półtłusty 50g (7), roszponka 30g, herbata leśna b/c 220ml</p> <p><b>II Kolacja CUKRZ:</b> masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica sopocka 40g (6), roszponka 30g, herbata leśna b/c 220ml</p> <p><b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU )/DIETA OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (WĄTROBOWA/CUKRZYCOWA) [3/6]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), szynka z indyka 60g (6), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata czarna b/c 220ml, sałata 30g</p> <p><b>II śniadanie:</b> Kefir naturalny 150 ml (7)</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza jęczmienna 200g (1), kalafior/brokul na ciepło 130g, mieszanka kompotowa b/c (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> kiwi 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), twaróg półtłusty 50g (7), roszponka 30g, herbata leśna b/c 220ml</p> <p><b>II Kolacja CUKRZ:</b> masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica sopocka 40g (6), roszponka 30g, herbata leśna b/c 220ml</p>	<p><b>DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> płatki jęczmienne na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki jęczmienne na wodzie 400ml(1), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka z indyka 60g (6), dżem wiśniowy niskosłodzony 25g 1 op., herbata czarna 220ml, sałata 30g</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza jęczmienna 200g(1), kalafior/brokul na ciepło 130g,mieszanka kompotowa(agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> banan 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), twaróg półtłusty 50g (7), roszponka 30g, herbata leśna 220ml</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> Kefir naturalny 150 ml (7)</p> <p><b>DIETA BOGATOBIĄLKOWA(WYSOKOBIĄLKOWA) [9]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> płatki jęczmienne na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki jęczmienne na wodzie 400ml(1), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka z indyka 100g (6), dżem wiśniowy niskosłodzony 25g 1 op., herbata czarna 220ml, sałata 30g</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza jęczmienna 200g (1), kalafior/brokul na ciepło 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> banan 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), twaróg półtłusty 50g (7), roszponka 30g, herbata leśna 220ml</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> Kefir naturalny 150 ml (7)</p> <p><b>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> płatki jęczmienne na wodzie 400ml(1), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka z indyka 60g (6), dżem wiśniowy niskosłodzony 25g 1 op., herbata czarna 220ml, sałata 30g</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z ziemniakami bez zabielenia 400g (1,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza jęczmienna 200g (1), kalafior/brokul na ciepło 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> banan 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), polędwica sopocka 40g (6), roszponka 30g, herbata leśna 220ml</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> soczek jabłkowy 200ml</p> <p><b>DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [ 1/WE]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> płatki jęczmienne na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki jęczmienne na wodzie 400ml(1), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), serek fromage 80g 1 szt.(7), dżem wiśniowy niskosłodzony 25g 1 op., herbata czarna 220ml, ogórek kiszony 100g</p> <p><b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kopytka z masłem 300g 6 szt (1,3,7), surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> kiwi 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), twaróg półtłusty 50g (7), papryka 100g, herbata leśna 220ml</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> Kefir naturalny 150 ml (7)</p>
--	--

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 24.06.2024r.

DIETA PODSTAWOWA[1]		DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO [4] (WRZODOWA), ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU [3] (WĄTROBOWA)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2371.6	Wartość energetyczna [kcal]	2359.1
Wartość energetyczna [kJ]	9935.4	Wartość energetyczna [kJ]	9892.9
Białko [g]	83.2	Białko [g]	85.8
Tłuszcz [g]	106.1	Tłuszcz [g]	98.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	46.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	42.3
Węglowodany ogółem [g]	282.3	Węglowodany ogółem [g]	291.79
Cukry [g]	49.71	Cukry [g]	56.19
Błonnik pokarmowy [g]	22.94	Błonnik pokarmowy [g]	19.73
Sól [g]	5.64	Sól [g]	6.24
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW [6] (CUKRZYCOWA)		DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9](wysokobiałkowa)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2252.5	Wartość energetyczna [kcal]	2500.9
Wartość energetyczna [kJ]	9437	Wartość energetyczna [kJ]	10483
Białko [g]	85.7	Białko [g]	99.1
Tłuszcz [g]	101.5	Tłuszcz [g]	108.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	42.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	45.7
Cukry [g]	258.23	Węglowodany ogółem [g]	291.52
Błonnik pokarmowy [g]	35.91	Cukry [g]	56.61
Sól [g]	18.47	Błonnik pokarmowy [g]	19.99
Wartość energetyczna [kcal]	5.01	Sól [g]	6.01
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [KOD 3/6], WĄTROBOWO - CUKRZYCOWA		DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2167.7	Wartość energetyczna [kcal]	2224.4
Wartość energetyczna [kJ]	9086.3	Wartość energetyczna [kJ]	9334
Białko [g]	84.9	Białko [g]	69.5
Tłuszcz [g]	95.4	Tłuszcz [g]	85.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32
Węglowodany ogółem [g]	249.25	Węglowodany ogółem [g]	305.3
Cukry [g]	33.73	Cukry [g]	71.35
Błonnik pokarmowy [g]	14.24	Błonnik pokarmowy [g]	24.39
Sól [g]	4.16	Sól [g]	3.32
		DIETA WEGETARIAŃSKA [WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2440
		Wartość energetyczna [kJ]	10249.7
		Białko [g]	79
		Tłuszcz [g]	86.3
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	48.2
		Węglowodany ogółem [g]	349.27
		Cukry [g]	52.04
		Błonnik pokarmowy [g]	25.3
		Sól [g]	4.84

--	--

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 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 glukozowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę ( 1 );
    - b) maltodekstryn na bazie pszenicy ( 1 );
    - c) syropów glukozowych 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.