

**DIETA PODSTAWOWA[1]**

**Śniadanie:** 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), kielbasa żywiecka 60g(6), serek fromage 40 1/2 szt. (7), herbata leśna 220ml, ogórek kiszony 100g

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1,9), ziemniaki got. 250g, pierś z kurczaka gotowana 100g, sos koperkowy 100g (1), surówka z białej kapusty z marchewką i olejem rzepakowym 130g, kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt. / ok. 100g

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

**Posilek dodatkowy:** Mus brzoskwiniowy 100g

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

**Śniadanie:** masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), kielbasa żywiecka 60g(6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata leśna 220ml, ogórek kiszony 100g

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1,9), ziemniaki got. 250g, pierś z kurczaka gotowana 100g, sos koperkowy 100g (1), surówka z białej kapusty z marchewką i olejem rzepakowym 130g, kompot truskawkowy b/c 220ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt. / ok. 100g

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

**II Kolacja CUKRZ:** masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), ser twarogowy 50g (7), pomidor 50g, 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), kielbasa żywiecka 60g(6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata leśna 220ml, sałata lodowa 30g

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1,9), ziemniaki got. 250g, got. pierś z kurczaka 100g, sos koperkowy 100g (1), marchew kostka gotowana 130g (7), kompot truskawkowy b/c 220ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt. / ok. 100g

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

**II Kolacja CUKRZ:** masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), ser twarogowy 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:** 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), kielbasa żywiecka 60g(6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata leśna 220ml, sałata lodowa 30g

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1,9), ziemniaki got. 250g, got. pierś z kurczaka 100g, sos koperkowy 100g (1), marchew kostka gotowana 130g (7), kompot wiśniowy 220ml,

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt. / ok. 100g

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

**Posilek dodatkowy:** Mus brzoskwiniowy 100g

**DIETA BOGATOBIAŁKOWA(WYSOKOBIAŁKOWA) [9]**

**Śniadanie:** 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), kielbasa żywiecka 100g(6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata leśna 220ml, sałata lodowa 30g

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1,9), ziemniaki got. 250g, got. pierś z kurczaka 200g, sos koperkowy 100g (1), marchew kostka gotowana 130g (7), kompot wiśniowy 220ml,

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), szynka z indyka 100g (6), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Posilek dodatkowy:** Mus brzoskwiniowy 100g

**DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]**

**Śniadanie:** płatki jęczmienne na wodzie 400ml(1) masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), kielbasa żywiecka 60g(6), dżem porzeczkowy 25g 1 szt., herbata leśna 220ml, sałata lodowa 30g

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1,9), ziemniaki got. 250g, got. pierś z kurczaka 100g, sos koperkowy 100g (1), marchew kostka gotowana 130g (7), kompot wiśniowy 220ml,

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt. / ok. 100g

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

**Posilek dodatkowy:** Mus brzoskwiniowy 100g

**DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [ 1/WE]**

**Śniadanie:** 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), śledź w pomidorach konserwa 170g (1,3,4,6,7,9,10,11), herbata leśna 220ml, ogórek kiszony 100g

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1,9), ziemniaki got. 250g, kotlet smażony z kaszy jaglanej 100g (1,3), surówka z białej kapusty z marchewką i olejem rzepakowym 130g, kompot wiśniowy 220ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt. / ok. 100g

**Kolacja:** masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 10p. 200g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Posilek dodatkowy:** Mus brzoskwiniowy 100g

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 01.12.2024r.

<b>DIETA PODSTAWOWA[1]</b>		<b>DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUB. 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]	1979.2	Wartość energetyczna [kcal]	2153.8
Wartość energetyczna [kJ]	8300.6	Wartość energetyczna [kJ]	9045.8
Białko [g]	77.5	Białko [g]	75.4
Tłuszcz [g]	82	Tłuszcz [g]	78.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.3
Węglowodany ogółem [g]	241.1	Węglowodany ogółem [g]	297.21
Cukry [g]	39.14	Cukry [g]	71.02
Błonnik pokarmowy [g]	16.97	Błonnik pokarmowy [g]	20.62
Sól [g]	6.98	Sól [g]	4.27
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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]	1975.3	Wartość energetyczna [kcal]	2402
Wartość energetyczna [kJ]	8288.6	Wartość energetyczna [kJ]	10082.9
Białko [g]	75.9	Białko [g]	104.8
Tłuszcz [g]	78.3	Tłuszcz [g]	92.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	43.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	45.9
Węglowodany ogółem [g]	250.07	Węglowodany ogółem [g]	298.11
Cukry [g]	41.01	Cukry [g]	71.38
Błonnik pokarmowy [g]	16.86	Błonnik pokarmowy [g]	20.62
Sól [g]	5.65	Sól [g]	6.09
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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]	2006.3	Wartość energetyczna [kcal]	2335.8
Wartość energetyczna [kJ]	8420.9	Wartość energetyczna [kJ]	9809.2
Białko [g]	76.5	Białko [g]	99.4
Tłuszcz [g]	79.3	Tłuszcz [g]	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	43.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.4
Węglowodany ogółem [g]	253.31	Węglowodany ogółem [g]	301.57
Cukry [g]	42.2	Cukry [g]	70.37
Błonnik pokarmowy [g]	13.56	Błonnik pokarmowy [g]	21.18
Sól [g]	4.63	Sól [g]	5.85
		<b>DIETA WEGETARIANSKA [1/WE]</b>	
		Wartość energetyczna [kcal]	2134.3
		Wartość energetyczna [kJ]	8981.2
		Białko [g]	67.9
		Tłuszcz [g]	63.5
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.8
		Węglowodany ogółem [g]	333.11
		Cukry [g]	90.22
		Błonnik pokarmowy [g]	20.86
		Sól [g]	4.01

--	--

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) *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.*