

**DIETA PODSTAWOWA[1]**

**Śniadanie:** kasza jaglana na mleku 400ml (1,7), B/M- kasza jaglana wodzie 400ml(1), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), szynka wieprzowa 60g (6), serek tartare 20g (7), herbata czarna 220ml, sałata 30g

**Obiad:** Zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9), łazanki z mięsem wieprzowym i kiełbasą wieprzową 300g (1,3,6,10), kompot z aronii 220ml

**Podwieczorek:** banan 1 szt. / ok. 150g

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

**Posilek dodatkowy:** jogurt owocowy 150g (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 wieprzowa 60g (6), herbata czarna 220ml, sałata 30g

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

**Obiad:** Zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9), łazanki (makaron pełnoziarnisty) z mięsem wieprzowym i kiełbasą wieprzową 300g (1,3,6,10), kompot z aronii b/c 220ml

**Podwieczorek:** brzoskwinia 1 szt. / ok. 150g

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

**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), ser twarogowy 50g (7), rzodkiew biała 50g, herbata malinowa 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), szynka wieprzowa 60g (6), herbata czarna 220ml, sałata 30g

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

**Obiad:** Zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9), makaron łazankowy z jabłkiem duszonym i cynamonem 300g, kompot z aronii b/c 220ml

**Podwieczorek:** mus owocowy 1 szt. 100g

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

**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), ser twarogowy 50g (7), pomidor 50g, herbata malinowa 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 (1,7), B/M- kasza jaglana wodzie 400ml(1), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka wieprzowa 60g (6), serek tartare 20g (7), herbata czarna 220ml, sałata 30g

**Obiad:** Zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9), makaron łazankowy z jabłkiem duszonym 300g, kompot z aronii 220ml

**Podwieczorek:** banan 1 szt. / ok. 150g

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

**Posilek dodatkowy:** jogurt owocowy 150g (7)

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

**Śniadanie:** kasza jaglana na mleku 400ml (1,7), B/M- kasza jaglana wodzie 400ml(1), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka wieprzowa 60g (6), serek tartare 20g (7), herbata czarna 220ml, sałata 30g

**Obiad:** Zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9), makaron łazankowy z jabłkiem duszonym 300g, kompot z aronii 220ml, serek wiejski 200g (7)

**Podwieczorek:** banan 1 szt. / ok. 150g

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

**Posilek dodatkowy:** jogurt owocowy 150g (7)

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

**Śniadanie:** kasza jaglana na wodzie 400ml(1), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka wieprzowa 60g, dżem wiśniowy niskosłodz. 25g, herbata czarna 220ml, sałata 30g

**Obiad:** Zupa szpinakowa z ryżem bez zabielenia 400g (1,9), makaron łazankowy z jabłkiem duszonym 300g, kompot z aronii 220ml

**Podwieczorek:** banan 1 szt./ ok. 150g

**Kolacja:** margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), pomidor 100g, herbata malinowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** soczek multiwitamina 200ml

**DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [ 1/WE]**

**Śniadanie:** kasza jaglana na mleku 400ml (1,7), B/M- kasza jaglana wodzie 400ml(1), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), dżem wiśniowy niskosłodz. 50g 2 szt., serek tartare 40g 2 szt. (7), herbata czarna 220ml, sałata 30g

**Obiad:** Zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9), kotlety ziemniaczane 300g (1,3), kapusta po litewsku (1) 130g, kompot z aronii 220ml

**Podwieczorek:** banan 1 szt. / ok. 150g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), ser twarogowy 100g (7), rzodkiew biała 100g, herbata malinowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** jogurt owocowy 150g (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 10.09.2024r.

<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]	1901	Wartość energetyczna [kcal]	1852.9
Wartość energetyczna [kJ]	7984.7	Wartość energetyczna [kJ]	7778.3
Białko [g]	60.5	Białko [g]	60.4
Tłuszcz [g]	68.6	Tłuszcz [g]	71.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.7
Węglowodany ogółem [g]	269.2	Węglowodany ogółem [g]	248.68
Cukry [g]	58.19	Cukry [g]	61.63
Błonnik pokarmowy [g]	17.73	Błonnik pokarmowy [g]	14.22
Sól [g]	4.84	Sól [g]	3.99
<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]	1904	Wartość energetyczna [kcal]	2196.6
Wartość energetyczna [kJ]	7995.8	Wartość energetyczna [kJ]	9225.6
Białko [g]	66.5	Białko [g]	83.7
Tłuszcz [g]	70.9	Tłuszcz [g]	82.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.6
Węglowodany ogółem [g]	257.19	Węglowodany ogółem [g]	286.17
Cukry [g]	43.92	Cukry [g]	90.36
Błonnik pokarmowy [g]	15	Błonnik pokarmowy [g]	13.59
Sól [g]	4.03	Sól [g]	5.42
<b>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]	1796.2	Wartość energetyczna [kcal]	1889.4
Wartość energetyczna [kJ]	7534.4	Wartość energetyczna [kJ]	7953.4
Białko [g]	66.5	Białko [g]	47.5
Tłuszcz [g]	74.8	Tłuszcz [g]	55.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.8
Węglowodany ogółem [g]	220.07	Węglowodany ogółem [g]	306.15
Cukry [g]	28	Cukry [g]	102.57
Błonnik pokarmowy [g]	11.76	Błonnik pokarmowy [g]	14.08
Sól [g]	4.13	Sól [g]	3.58
		<b>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
Wartość energetyczna [kcal]		Wartość energetyczna [kcal]	1816.9
Wartość energetyczna [kJ]		Wartość energetyczna [kJ]	7638.1
Białko [g]		Białko [g]	59.7
Tłuszcz [g]		Tłuszcz [g]	60.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.6
Węglowodany ogółem [g]		Węglowodany ogółem [g]	267.26
Cukry [g]		Cukry [g]	72.27
Błonnik pokarmowy [g]		Błonnik pokarmowy [g]	16.78
Sól [g]		Sól [g]	2.35

--	--

*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 Żywnia*

*Jadłospis zatwierdzony przez Kierownika Działu Żywnia*

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.