

**DIETA PODSTAWOWA[1]**

**Śniadanie:** makaron na mleku 400ml (1,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), szynka z indyka 60g (6), dżem wiśniowy niskosłodzony 25g 1 op., herbata czarna 220ml, ogórek kiszony 100g

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza gryczana 200g, (*ZOL ziemniaki 250g*), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, papryką i olejem rzepakowym 130g, kompot z aronii 220ml

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

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), kiełbasa żywiecka wieprzowa 60g (6), roszponka 30g, herbata malinowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** soczek owocowy 200ml

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

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

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza gryczana 200g, (*ZOL ziemniaki 250g*), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, papryką i olejem rzepakowym 130g,

kompot z aronii 220ml 220ml

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

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), kiełbasa żywiecka wieprzowa 60g (6), roszponka 30g, herbata malinowa b/c 220ml

**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica sopocka 40g (6), roszponka 30g, 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 z indyka 60g (6), serek deliser 17g 1 szt. (7), herbata czarna b/c 220ml, sałata 30g

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza jęczmienna 200g (1), surówka buraczki z jabłkiem z olejem rzepakowym 130g, kompot z aronii 220ml

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

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), kiełbasa krakowska wieprzowa 60g (6), roszponka 30g, herbata malinowa b/c 220ml

**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica sopocka 40g (6), roszponka 30g,

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:** makaron na mleku 400ml (1,7), 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

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza jęczmienna 200g (1), (*ZOL ziemniaki 250g*), surówka buraczki got. z jabłkiem z olejem rzepakowym 130g, kompot z aronii 220ml

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

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kiełbasa krakowska wieprzowa 60g (6), roszponka 30g, herbata malinowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** soczek owocowy 200ml

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

**Śniadanie:** makaron na mleku 400ml (1,7), 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

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1,9), gulasz wieprzowy 230g (1), kasza jęczmienna 200g (1), (*ZOL ziemniaki 250g*), surówka buraczki got. z jabłkiem z olejem rzepakowym 130g, kompot z aronii 220ml 220ml

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

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kiełbasa krakowska wieprzowa 100g (6), roszponka 30g, herbata malinowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** soczek owocowy 200ml

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

**Śniadanie:** makaron 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

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza jęczmienna 200g (1), (*ZOL ziemniaki 250g*), surówka buraczki got. z jabłkiem z olejem rzepakowym 130g, kompot z aronii 220ml 220ml

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

**Kolacja:** margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kiełbasa krakowska wieprzowa 60g (6), roszponka 30g, herbata malinowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** soczek owocowy 200ml

**DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [ 1/WE]**

**Śniadanie:** makaron na mleku 400ml (1,7), 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

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1,9), gulasz warzywny z zielonym groszkiem 180g (1), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, papryką i olejem rzepakowym 130g, kompot z aronii 220ml

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

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), jajko gotowane 2 szt (3), roszponka 30g, herbata malinowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** soczek owocowy 200ml

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 12.01.2025r.

<b>DIETA PODSTAWOWA [1]</b>		<b>DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO [4] (WRZODOWA), ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU [3] (WĄTROBOWA)</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
Wartość energetyczna [kcal]	2242.4	Wartość energetyczna [kcal]	2302.8
Wartość energetyczna [kJ]	9403.7	Wartość energetyczna [kJ]	9661.8
Białko [g]	83	Białko [g]	81
Tłuszcz [g]	93.5	Tłuszcz [g]	92.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.2
Węglowodany ogółem [g]	276.7	Węglowodany ogółem [g]	297.42
Cukry [g]	54.14	Cukry [g]	58.61
Błonnik pokarmowy [g]	19.18	Błonnik pokarmowy [g]	20.11
Sól [g]	6.02	Sól [g]	4.76
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW [6] (CUKRZYCOWA)</b>		<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9] (wysokobiałkowa)</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
Wartość energetyczna [kcal]	2200.6	Wartość energetyczna [kcal]	2621.1
Wartość energetyczna [kJ]	9225	Wartość energetyczna [kJ]	10985.2
Białko [g]	90.5	Białko [g]	103.7
Tłuszcz [g]	95.5	Tłuszcz [g]	115.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	45.1
Cukry [g]	253.05	Węglowodany ogółem [g]	301.68
Błonnik pokarmowy [g]	32.69	Cukry [g]	58.5
Sól [g]	16.61	Błonnik pokarmowy [g]	20.29
Wartość energetyczna [kcal]	5.73	Sól [g]	6.52
<b>ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [KOD 3/6], WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA</b>		<b>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11]</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
Wartość energetyczna [kcal]	2232.8	Wartość energetyczna [kcal]	2212
Wartość energetyczna [kJ]	9363.7	Wartość energetyczna [kJ]	9285.3
Białko [g]	89.9	Białko [g]	75.9
Tłuszcz [g]	93.7	Tłuszcz [g]	84.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.4
Węglowodany ogółem [g]	266.14	Węglowodany ogółem [g]	297.04
Cukry [g]	37.42	Cukry [g]	57.56
Błonnik pokarmowy [g]	17.54	Błonnik pokarmowy [g]	20.53
Sól [g]	4.48	Sól [g]	4.03
		<b>DIETA WEGETARIAŃSKA [WE]</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
		Wartość energetyczna [kcal]	2140.2
		Wartość energetyczna [kJ]	8996.6
		Białko [g]	69.1
		Tłuszcz [g]	71.4
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	42.1
		Węglowodany ogółem [g]	315.01
		Cukry [g]	69.19
		Błonnik pokarmowy [g]	19.95
		Sól [g]	3.59

--	--

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 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.*