

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: kasza jaglana na mleku 400ml (1,7), B/M- kasza jaglana na wodzie 400ml(1), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), szynka wieprzowa 60g(6), dżem brzoskwiinowy nisko słodzony 25g, herbata czarna 220ml, ogórek zielony 100g

Obiad: zupa jarzynowa z makaronem 400g (1,7,9), zraz wieprzowy duszony (100g) w sosie własnym (100g) (1,3), kapusta pekińska z kukurydzą, papryką z olejem rzepakowym 130g, kasza jęczmienna gotowana 200g, kompot porzeczkowy 220ml

Podwieczorek: Brzoskwinia 1 szt./ ok. 150g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z sera białego i rzodkiewki 100g (7), roszonek 30g, herbata poziomkowa 220ml

Posilek dodatkowy: kefir 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 wieprzowa 60g(6), serek tartare 20g (7), herbata czarna b/c 220ml, ogórek zielony 100g
II śniadanie: kefir naturalny 150 ml (7)

Obiad: zupa jarzynowa z makaronem 400g (1,7,9), zraz wieprzowy duszony (100g) w sosie własnym (100g) (1,3), kapusta pekińska z kukurydzą, papryką z olejem rzepakowym 130g, kasza jęczmienna gotowana 200g, kompot porzeczkowy b/c 220ml

Podwieczorek: Brzoskwinia 1 szt./ ok. 150g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z sera białego i rzodkiewki 100g (7), roszonek 30g, herbata poziomkowa b/c 220ml

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), szynka z indyka 40g (6), roszonek 30g, herbata poziomkowa 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), serek tartare 20g (7), herbata czarna b/c 220ml, pomidor 100g

II śniadanie: kefir naturalny 150 ml (7)

Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), pulpet wieprzowy gotowany 100g (1,3), sos pietruszkowy 100g (1), marchew gotowana kostka 130g (1), kasza jęczmienna gotowana 200g, kompot porzeczkowy b/c 220ml

Podwieczorek: Mus owocowy 1 szt.

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z sera białego i pietruszki 100g (7), roszonek 30g, herbata poziomkowa b/c 220 ml

II Kolacja WATR-CUKRZ: masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), szynka z indyka 40g (6), pomidor 50g, herbata poziomkowa 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 na wodzie 400ml(1) masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka wieprzowa 60g(6), dżem brzoskwiinowy nisko słodzony 25g 1 szt., herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa jarzynowa z makaronem 400g (1,7,9), pulpet wieprzowy gotowany 100g (1,3), sos pietruszkowy 100g (1), marchew gotowana kostka 130g (1), kasza jęczmienna gotowana 200g, kompot porzeczkowy 220ml

Podwieczorek: Mus owocowy 1 szt.

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasta z sera białego i pietruszki 100g (7), roszonek 30g, herbata poziomkowa 220ml

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150ml (7)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA(WYSOKOBIAŁKOWA) [9]

Śniadanie: kasza jaglana na mleku 400ml (1,7), B/M- kasza jaglana na wodzie 400ml(1) masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6),szynka wieprzowa 100g(6), dżem brzoskwiinowy nisko słodzony 25g 1 szt., herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), pulpet wieprzowy gotowany 100g (1,3), sos pietruszkowy 100g (1), marchew gotowana kostka 130g (1), kasza jęczmienna gotowana 200g, kompot porzeczkowy 220ml

Podwieczorek: Mus owocowy 1 szt.

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasta z sera białego i pietruszki 100g (7) roszonek 30g, herbata poziomkowa 220ml

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150ml (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(6), dżem brzoskwiinowy nisko słodzony 25g 1szt, herbata czarna 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), pulpet wieprzowy gotowany 100g (1,3), sos pietruszkowy 100g (1), marchew gotowana kostka 130g (1), kasza jęczmienna gotowana 200g, kompot porzeczkowy 220ml

Podwieczorek: Mus owocowy 1 szt.

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka z indyka 60g (6), roszonek 30g, herbata poziomkowa 220ml,

Posilek dodatkowy: soczek pomarańczowy 200ml

DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [1/WE]

Śniadanie: kasza jaglana na mleku 400ml (1,7), B/M- kasza jaglana na wodzie 400ml(1), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek tartare 2 szt (7), dżem brzoskwiinowy nisko słodzony 25g 2 szt., herbata czarna 220ml, ogórek zielony 100g

Obiad: zupa jarzynowa z makaronem 400g (1,7,9), sos jarzynowy z fasolą czerwoną 150g (1,9), kapusta pekińska z kukurydzą, papryką z olejem rzepakowym 130g, kasza jęczmienna gotowana 200g, kompot porzeczkowy 220ml

Podwieczorek: Brzoskwinia 1 szt./ ok. 150g

Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z sera białego i rzodkiewki 100g (7), roszonek 30g, herbata poziomkowa 220ml

Posilek dodatkowy: kefir naturalny 150ml (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 08.07.2024r.

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]	2368.5	Wartość energetyczna [kcal]	2226.8
Wartość energetyczna [kJ]	9945.1	Wartość energetyczna [kJ]	9340.3
Białko [g]	87.5	Białko [g]	76.5
Tłuszcz [g]	87.3	Tłuszcz [g]	90.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.5
Węglowodany ogółem [g]	320.38	Węglowodany ogółem [g]	286.06
Cukry [g]	66.81	Cukry [g]	71.5
Błonnik pokarmowy [g]	24.4	Błonnik pokarmowy [g]	20.48
Sól [g]	3.41	Sól [g]	3.77
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW [6] (CUKRZYCOWA)		DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9](wysokobiałkowa)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2161.7	Wartość energetyczna [kcal]	2655.6
Wartość energetyczna [kJ]	9077.5	Wartość energetyczna [kJ]	11119
Białko [g]	77.3	Białko [g]	99.8
Tłuszcz [g]	78.3	Tłuszcz [g]	125.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	51.4
Cukry [g]	36.05	Węglowodany ogółem [g]	291.52
Błonnik pokarmowy [g]	23.81	Cukry [g]	73.6
Sól [g]	2.99	Błonnik pokarmowy [g]	20.57
Wartość energetyczna [kcal]	2161.7	Sól [g]	4.96
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [KOD 3/6], WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA		DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2161.7	Wartość energetyczna [kcal]	2037.2
Wartość energetyczna [kJ]	9077.5	Wartość energetyczna [kJ]	8559.8
Białko [g]	77.3	Białko [g]	67.6
Tłuszcz [g]	78.3	Tłuszcz [g]	70.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.2
Węglowodany ogółem [g]	301.7	Węglowodany ogółem [g]	292.05
Cukry [g]	38.05	Cukry [g]	69.61
Błonnik pokarmowy [g]	23.81	Błonnik pokarmowy [g]	19.67
Sól [g]	2.99	Sól [g]	3.5
		DIETA WEGETARIAŃSKA [WE]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2161.7	Wartość energetyczna [kcal]	2234.1
Wartość energetyczna [kJ]	9077.5	Wartość energetyczna [kJ]	9397.3
Białko [g]	77.3	Białko [g]	82.2
Tłuszcz [g]	78.3	Tłuszcz [g]	68.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.6
Węglowodany ogółem [g]	301.7	Węglowodany ogółem [g]	335.42
Cukry [g]	38.05	Cukry [g]	74.43
Błonnik pokarmowy [g]	23.81	Błonnik pokarmowy [g]	25.14
Sól [g]	2.99	Sól [g]	2.46

--	--

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 SO₂ 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.*