

**DIETA PODSTAWOWA[1]**

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), polędwica sopocka wieprz. 60g(6), serek deliser 1 szt. (7), herbata poziomkowa 220 ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1) (*ZOL kasza*), bitka wieprzowa 100g duszona w sosie własnym 100g (1), surówka z marchewki z chrzanem 130g (7,12), kompot truskawkowy 220ml

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

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), sałatka z got. ryżu, tuńczyka, kukurydzy, ogórka konserwowego 120g (3,4,7,10), sałata 30g, herbata czarna 220ml

**Posilek dodatkowy:** jogurt 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), polędwica sopocka wieprz. 60g(6), serek deliser 1 szt. (7), herbata poziomkowa b/c 220 ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1) (*ZOL kasza*), bitka wieprzowa 100g duszona w sosie własnym 100g (1), surówka z marchewki z chrzanem 130g (7,12), 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), sałatka z got. ryżu, tuńczyka, kukurydzy, ogórka konserwowego 120g (3,4,7,10), sałata 30g, herbata czarna b/c 220ml,

**II Kolacja CUKRZ:** masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), szynka z kurcząt 40g (6), sałata 30g, 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), polędwica sopocka wieprz. 60g(6), serek deliser 1 szt. (7), herbata poziomkowa b/c 220 ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa koperkowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1), mięso wieprzowe duszone w jarzynie (seler, marchew, pietruszka, brokuł) (mięso 80g + sos 100g) 180g (1,9), 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), sałatka z got. ryżu, tuńczyka, koperku 120g (4), sałata 30g, herbata czarna b/c 220ml,

**II Kolacja CUKRZ:** masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), szynka z kurcząt 40g (6), sałata 30g, 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 owsiane na mleku 400ml (1,7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), masło tł.82% 15g (7), polędwica sopocka wieprz. 60g(6), serek deliser 1 szt. (7), herbata poziomkowa 220 ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa koperkowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1) (*ZOL kasza*), mięso wieprzowe duszone w jarzynie (seler, marchew, pietruszka, brokuł) (mięso 80g + sos 100g) 180g (1,9), kompot truskawkowy 220ml

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

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), sałatka z got. ryżu, tuńczyka, koperku 120g (4), sałata 30g, pomidor 100g, herbata czarna 220ml

**Posilek dodatkowy:** jogurt naturalny 150ml (7)

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

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), masło tł.82% 15g (7), polędwica sopocka wieprz. 100g(6), serek deliser 2 szt. 34g (7), herbata poziomkowa 220 ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa koperkowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1) (*ZOL kasza*), mięso wieprzowe duszone w jarzynie (seler, marchew, pietruszka, brokuł) (mięso 80g + sos 100g) 180g (1,9), kompot truskawkowy 220 ml

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

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), sałatka z got. ryżu, tuńczyka, koperku 120g (4), sałata 30g, herbata czarna 220ml

**Posilek dodatkowy:** jogurt naturalny 150ml (7)

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

**Śniadanie:** płatki owsiane na wodzie 400ml (1), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), margaryna roślinna 80% tł. 10g, polędwica sopocka wieprz. 60g(6), dżem wiśniowy 25g 1 szt., herbata poziomkowa 220 ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa koperkowa z ziemniakami 400g (1,9), kasza jęczmienna gotowana 200g (1) (*ZOL kasza*), mięso wieprzowe duszone w jarzynie (seler, marchew, pietruszka, brokuł) (mięso 80g + sos 100g) 180g (1,9), kompot truskawkowy 220 ml

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

**Kolacja:** margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), sałatka z got. ryżu, tuńczyka, koperku 120g (4), sałata 30g, herbata czarna 220ml

**Posilek dodatkowy:** soczek multiwitamina 200ml

**DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [ 1/WE]**

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), dżem wiśniowy 25g 1 szt., serek topiony 100g (7), herbata poziomkowa 220 ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), sos jarzynowy z czerwoną fasolą 200g (1,9), kompot truskawkowy 220ml

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

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), pasta z tuńczyka i twarogu 100g (4,7), pomidor 100g, herbata czarna 220ml

**Posilek dodatkowy:** jogurt naturalny 150ml (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 27.01.2025r.

<b>DIETA PODSTAWOWA[1]</b>		<b>DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUB. 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]	2065.1	Wartość energetyczna [kcal]	2026.3
Wartość energetyczna [kJ]	8687.7	Wartość energetyczna [kJ]	8502.9
Białko [g]	80	Białko [g]	69.3
Tłuszcz [g]	63.5	Tłuszcz [g]	80.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.1
Węglowodany ogółem [g]	303.07	Węglowodany ogółem [g]	265.02
Cukry [g]	77.4	Cukry [g]	50.4
Błonnik pokarmowy [g]	19.51	Błonnik pokarmowy [g]	17.38
Sól [g]	2.88	Sól [g]	5.46
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH 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]	2004.5	Wartość energetyczna [kcal]	2319.6
Wartość energetyczna [kJ]	8421.8	Wartość energetyczna [kJ]	9769.1
Białko [g]	92.2	Białko [g]	111.2
Tłuszcz [g]	70.3	Tłuszcz [g]	66.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.5
Węglowodany ogółem [g]	260.43	Węglowodany ogółem [g]	326.82
Cukry [g]	38.32	Cukry [g]	97.28
Błonnik pokarmowy [g]	19.44	Błonnik pokarmowy [g]	13.75
Sól [g]	3.21	Sól [g]	4.14
<b>ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH 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]	2011.7	Wartość energetyczna [kcal]	2010.9
Wartość energetyczna [kJ]	8459.4	Wartość energetyczna [kJ]	8476.5
Białko [g]	97.1	Białko [g]	71.1
Tłuszcz [g]	66.1	Tłuszcz [g]	50.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.3
Węglowodany ogółem [g]	265	Węglowodany ogółem [g]	324.65
Cukry [g]	59.16	Cukry [g]	91.54
Błonnik pokarmowy [g]	15.91	Błonnik pokarmowy [g]	13.75
Sól [g]	2.46	Sól [g]	2.81
		<b>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</b>	
		<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
		Wartość energetyczna [kcal]	2026.6
		Wartość energetyczna [kJ]	8521.1
		Białko [g]	58.5
		Tłuszcz [g]	66.6
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.6
		Węglowodany ogółem [g]	306.78
		Cukry [g]	84.58
		Błonnik pokarmowy [g]	14.68
		Sól [g]	4.67

--	--

*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*

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 karaku 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.