

**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), szynka z indyka 60g (6), serek tartare 20g 1szt. (7), herbata czarna 220ml, ogórek kiszony 100g

**Obiad:** Zupa solferino z ziemniakami 400g (1,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza gryczana 200g, fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 130g (1,7), mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

**Podwieczorek:** bułka drożdżowa 100g (1,3,7)

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

**Posilek dodatkowy:** soczek wieloowocowy 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 tartare 20g 1szt. (7), herbata czarna b/c 220ml, ogórek kiszony 100g

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

**Obiad:** Zupa solferino z ziemniakami 400g (1,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza gryczana 200g, fasolka szparagowa gotowana 130g, mieszanka kompotowa b/c (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

**Podwieczorek:** śliwka 1 szt.

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

**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), twaróg półtłusty z rzodkiewką 50g (7), sałata 30g, herbata leśna 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 tartare 20g 1 szt. (7), herbata czarna b/c 220ml, pomidor 100g

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

**Obiad:** Zupa solferino z ziemniakami 400g (1,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza jęczmienna 200g (1), fasolka szparagowa gotowana 130g, mieszanka kompotowa b/c (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

**Podwieczorek:** śliwka 1szt.

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

**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), twaróg półtłusty 50g (6), sałata 30g, herbata leśna 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 (1,6), szynka z indyka 60g (6), serek tartare 20g 1szt. (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Obiad:** Zupa solferino z ziemniakami 400g (1,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza jęczmienna 200g (1), fasolka szparagowa gotowana 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

**Podwieczorek:** bułka drożdżowa 100g (1,3,7)

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

**Posilek dodatkowy:** soczek wieloowocowy 200ml

**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 (1,6), szynka z indyka 100g (6), serek tartare 20g 1szt. (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Obiad:** Zupa solferino z ziemniakami 400g (1,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza jęczmienna 200g (1), fasolka szparagowa gotowana 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

**Podwieczorek:** bułka drożdżowa 100g (1,3,7)

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

**Posilek dodatkowy:** soczek wieloowocowy 200ml

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

**Śniadanie:** płatki jęczmienne na wodzie 400ml(1), margaryna roślinna 80% 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka z indyka 60g (6), dżem wiśniowy niskosłodzony 25g 1 op., herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Obiad:** Zupa solferino z ziemniakami bez zabeliania 400g (1,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza jęczmienna 200g (1), fasolka szparagowa gotowana 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

**Podwieczorek:** mus brzoskwinowy 100g

**Kolacja:** margaryna roślinna 80% 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kielbasa krakowska wieprzowa 60g (6), sałata 30g, herbata leśna 220ml

**Posilek dodatkowy:** soczek wieloowocowy 200ml

**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), serek fromage 80g 1 szt.(7), dżem wiśniowy niskosłodzony 25g 1 op., herbata czarna 220ml, ogórek kiszony 100g

**Obiad:** Zupa solferino z ziemniakami 400g (1,7,9), kopytka z masłem 300g 6 szt (1,3,7), fasolka szparagowa gotowana 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

**Podwieczorek:** bułka drożdżowa 100g (1,3,7)

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), twaróg półtłusty z rzodkiewką 100g (7), sałata 30g, herbata leśna 220ml

**Posilek dodatkowy:** soczek wieloowocowy 200ml

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 03.08.2024r.

<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]	2451	Wartość energetyczna [kcal]	2359.1
Wartość energetyczna [kJ]	10264.7	Wartość energetyczna [kJ]	9892.9
Białko [g]	92.4	Białko [g]	85.8
Tłuszcz [g]	113.1	Tłuszcz [g]	98.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	50.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	42.3
Węglowodany ogółem [g]	276.44	Węglowodany ogółem [g]	291.79
Cukry [g]	50.78	Cukry [g]	56.19
Błonnik pokarmowy [g]	21.47	Błonnik pokarmowy [g]	19.73
Sól [g]	5.48	Sól [g]	5.24
<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]	2292.7	Wartość energetyczna [kcal]	2500.9
Wartość energetyczna [kJ]	9601.7	Wartość energetyczna [kJ]	10483
Białko [g]	93.2	Białko [g]	99.1
Tłuszcz [g]	107.6	Tłuszcz [g]	108.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	46.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	45.7
Cukry [g]	245.7	Węglowodany ogółem [g]	291.52
Błonnik pokarmowy [g]	34.61	Cukry [g]	56.61
Sól [g]	15.77	Błonnik pokarmowy [g]	19.99
Wartość energetyczna [kcal]	5.08	Sól [g]	5.01
<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]	2167.7	Wartość energetyczna [kcal]	2271.1
Wartość energetyczna [kJ]	9086.3	Wartość energetyczna [kJ]	9528.8
Białko [g]	84.9	Białko [g]	75.8
Tłuszcz [g]	95.4	Tłuszcz [g]	90.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.6
Węglowodany ogółem [g]	249.25	Węglowodany ogółem [g]	298.79
Cukry [g]	33.73	Cukry [g]	58.92
Błonnik pokarmowy [g]	14.24	Błonnik pokarmowy [g]	20.69
Sól [g]	3.16	Sól [g]	3.29
		<b>DIETA WEGETARIAŃSKA [WE]</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
		Wartość energetyczna [kcal]	2440
		Wartość energetyczna [kJ]	10249.7
		Białko [g]	79
		Tłuszcz [g]	86.3
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	48.2
		Węglowodany ogółem [g]	349.27
		Cukry [g]	52.04
		Błonnik pokarmowy [g]	25.3

	parametr	zawartość razem
	Wartość energetyczna [kcal]	2440
	Sól [g]	3.84

*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.*

