

DIETA PODSTAWOWA[1]

Śniadanie: zacierka na mleku 400ml (1,3,7), B/M-zacierka na wodzie 400ml, masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200ml (7), miód naturalny 1 szt., kakao na mleku 220ml (7), pomidor 100g

Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g, ryba smażona dorsz 100g (1,4), surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowy 130g, kompot z porzeczek 220ml

Podwieczorek: nektarynka 1 szt.

Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z jajka i groszku zielonego 100g (3,7,10), herbata czarna 220 ml, rukola 30g

Posilek dodatkowy: jogurt owocowy b/c (7) 150g

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

Śniadanie: masło tł. 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200g 1 op. (7), kawa z zbożowa 220ml b/c (7), pomidor 100g

II śniadanie: Kefir naturalny 150ml (7)

Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), gotowana ryba dorsz 100g (4), ziemniaki got. 250g, sos pietruszkowy 100g (1,7), surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowy 130g kompot porzeczkowy b/c 220 ml

Podwieczorek: nektarynka 1 szt.

Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z jajka i groszku zielonego 100g (3,7,10), herbata czarna b/c 220 ml, rukola 30g

Kolacja II: masło tł.82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1), chleb graham 25g(1), serek deliser 34g 2 szt. (7), sałata zielona 30g, herbata czarna b/c 220 ml

**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), serek wiejski 200g 1 op. (7), kawa zbożowa z mlekiem b/c 220ml (7), pomidor 100g

II śniadanie: Kefir naturalny 150ml (7)

Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), gotowana ryba dorsz 100g (4), ziemniaki got. 250g, sos pietruszkowy 100g (1,7), buraki na ciepło z jabłkiem 130g, kompot porzeczkowy b/c 220 ml

Podwieczorek: banan 1 szt.

Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), jajko gotowane 50g 1 szt, (3), serek tartare 20g (7), herbata czarna b/c 220 ml, pomidor 100g

Kolacja II: masło tł.82% 5g (7), pieczywo żytnio-pszenne 25g (1), chleb graham 25g(1), serek deliser 34g 2 szt. (7), pomidor 50g, herbata czarna b/c 220 ml

**DIETA ŁATWOSTRAWNA [2], DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA) [4]
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]**

Śniadanie: zacierka na mleku 400ml (1,3,7), B/M-zacierka na wodzie 400ml, masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200ml (7), miód naturalny 1 szt., kakao na mleku (7) 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), gotowana ryba dorsz 100g (4), ziemniaki got. 250g, sos pietruszkowy 100g (1,7), buraki na ciepło z jabłkiem 130g, kompot porzeczkowy b/c 220 ml

Podwieczorek: banan 1 szt.

Kolacja: masło tł.82% 20g (7), pieczywo pszenne 100g (1,6), jajko gotowane 50g 1 szt, (3), serek tartare 20g (7), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g

Posilek dodatkowy: jogurt owocowy b/c (7) 150g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA(WYSOKOBIAŁKOWA) [9]

Śniadanie: zacierka na mleku 400ml (1,3,7), B/M-zacierka na wodzie 400ml, masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200ml (7), miód naturalny 1 szt., kakao na mleku (7) 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), gotowana ryba dorsz 200g (4), ziemniaki got. 250g, sos pietruszkowy 100g (1,7), buraki na ciepło z jabłkiem 130g, kompot porzeczkowy b/c 220 ml

Podwieczorek: banan 1 szt

Kolacja: masło tł.82% 20g (7), pieczywo pszenne 100g (1,6), jajko gotowane 50g 1 szt, (3), serek tartare 20g (7), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g

Posilek dodatkowy: jogurt owocowy b/c 150g

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: zacierka na wodzie 400ml, margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), dżem brzoskwiinowy 2 szt, , miód naturalny 1 szt., kakao na wodzie 220ml, pomidor 100g

Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g bez zabielenia (1,9), gotowana ryba dorsz 200g (4), ziemniaki got. 250g, sos pietruszkowy 100g (1,7), buraki na ciepło z jabłkiem 130g, kompot porzeczkowy 220 ml

Podwieczorek: banan 1 szt.

Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne 100g (1,6), jajko gotowane 100g 2 szt, (3), herbata czarna 220 ml, pomidor 100g

Posilek dodatkowy: mus brzoskwiinowy 100g

DIETA WEGETARIAŃSKA[1/WE]

Śniadanie: zacierka na mleku 400ml (1,3,7), B/M-zacierka na wodzie 400ml, masło tł.82% 15g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200ml (7), miód naturalny 1 szt., kakao na mleku 220ml (7), pomidor 100g

Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g, ryba smażona dorsz 100g (1,4), surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowy 130g, kompot z porzeczek 220ml

Podwieczorek: nektarynka 1 szt.

Kolacja: masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z jajka i groszku zielonego 100g (3,7,10), herbata czarna 220 ml, rukola 30g

Posilek dodatkowy: jogurt owocowy b/c (7) 150g

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 09.08.2024r.

DIETA PODSTAWOWA[1]		DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2003.7	Wartość energetyczna [kcal]	2228.6
Wartość energetyczna [kJ]	8418.3	Wartość energetyczna [kJ]	9361.3
Białko [g]	75.4	Białko [g]	94.6
Tłuszcz [g]	69.2	Tłuszcz [g]	79.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.7
Węglowodany ogółem [g]	280.87	Węglowodany ogółem [g]	293.22
Cukry [g]	54.53	Cukry [g]	70.73
Błonnik pokarmowy [g]	22.35	Błonnik pokarmowy [g]	20.78
Sól [g]	3.77	Sól [g]	2.43
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA(wysokobiałkowa) [9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1916.7	Wartość energetyczna [kcal]	2483.4
Wartość energetyczna [kJ]	8046.3	Wartość energetyczna [kJ]	10431.1
Białko [g]	81.3	Białko [g]	114.2
Tłuszcz [g]	74.1	Tłuszcz [g]	90.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.5
Węglowodany ogółem [g]	238.13	Węglowodany ogółem [g]	314.55
Cukry [g]	43.4	Cukry [g]	80.22
Błonnik pokarmowy [g]	14.37	Błonnik pokarmowy [g]	21.63
Sól [g]	2.63	Sól [g]	2.71
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA [3/6]		DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	1917.5	Wartość energetyczna [kcal]	2098.8
Wartość energetyczna [kJ]	8051.3	Wartość energetyczna [kJ]	8815.3
Białko [g]	88	Białko [g]	69.8
Tłuszcz [g]	73.7	Tłuszcz [g]	75.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.7
Węglowodany ogółem [g]	231.44	Węglowodany ogółem [g]	296.06
Cukry [g]	39.2	Cukry [g]	60.86
Błonnik pokarmowy [g]	11.97	Błonnik pokarmowy [g]	21.14
Sól [g]	2.52	Sól [g]	3.5
		DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2003.7	Wartość energetyczna [kcal]	2003.7
Wartość energetyczna [kJ]	8418.3	Wartość energetyczna [kJ]	8418.3
Białko [g]	75.4	Białko [g]	75.4
Tłuszcz [g]	69.2	Tłuszcz [g]	69.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.3
Węglowodany ogółem [g]	280.87	Węglowodany ogółem [g]	280.87
Cukry [g]	54.53	Cukry [g]	54.53
Błonnik pokarmowy [g]	22.35	Błonnik pokarmowy [g]	22.35
Sól [g]	3.77	Sól [g]	3.77

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

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 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.