

**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), kiełbasa krakowska wieprz. 60g (6), serek tartare 20g 1szt. (7), herbata czarna 220ml, ogórek zielony 100g

**Obiad:** Zupa grochowa z ziemniakami 400g (1,9), risotto mięsno-warzywne (wieprz) 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1,7), mieszanka kompotowa b/c (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), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), pomidor 100g, herbata malinowa 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), kiełbasa krakowska wieprz. 60g (6), serek tartare 20g 1szt. (7), herbata czarna b/c 220ml, ogórek zielony 100g

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

**Obiad:** Zupa grochowa z ziemniakami 400g (1,9), risotto mięsno-warzywne (wieprz) 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1,7), mieszanka kompotowa b/c (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

**Podwieczorek:** jabłko 1 szt.

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), pomidor 100g, herbata leśna b/c 220ml

**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), szynka wieprz. gotowana 40g (6), pomidor 50g, 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), kiełbasa krakowska wieprz. 60g (6), serek tartare 20g 1 szt. (7), herbata czarna b/c 220ml, sałata zielona 30g

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

**Obiad:** Zupa ziemniaczanka 400g (1,7,9), risotto mięsno-warzywne (wieprz) 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1,7), mieszanka kompotowa b/c (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

**Podwieczorek:** jabłko 1szt.

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), pomidor 100g, herbata leśna b/c 220ml

**II Kolacja CUKRZ:** masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), szynka wieprz. gotowana 40g (6), pomidor 50g, 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** 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), kiełbasa krakowska wieprz. 60g (6), serek tartare 20g 1szt. (7), herbata czarna 220ml, sałata zielona 30g

**Obiad:**Zupa ziemniaczanka 400g (1,7,9), risotto mięsno-warzywne (wieprz) 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1,7), mieszanka kompotowa b/c (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

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

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), pomidor 100g, herbata malinowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** soczek wieloowocowy 200ml

**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), kiełbasa krakowska wieprz 100g (6), serek tartare 20g 1szt. (7), herbata czarna 220ml, sałata zielona 30g

**Obiad:** Zupa ziemniaczanka 400g (1,7,9), risotto mięsno-warzywne (wieprz) 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1,7), mieszanka kompotowa b/c (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

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

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka delikatesowa z kurcząt 100g (6), pomidor 100g, herbata malinowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** soczek wieloowocowy 200ml

**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 z indyka 60g (6), dżem wiśniowy niskosłodzony 25g 1 op., herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Obiad:**Zupa ziemniaczanka bez zabielenia 400g (1,9), risotto mięsno-warzywne (wieprz) 300g (1,9), sos pomidorowy 100g (1,7), mieszanka kompotowa b/c (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

**Podwieczorek:** mus brzoskwinowy 100g

**Kolacja:** margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), pomidor 100g, herbata leśna 220ml

**Posilek dodatkowy:** soczek wieloowocowy 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), jajko gotowane 2 szt (3), serek tartare 20g 1szt. (7), ogórek zielony 100g, herbata czarna 220ml

**Obiad:** Zupa grochowa z ziemniakami 400g (1,9), risotto warzywne 300g (9), sos pomidorowy 100g (1,7), mieszanka kompotowa b/c (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), serek fromage 80g 1 szt. (7), pomidor 100g, herbata malinowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** soczek wieloowocowy 200ml

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 10.08.2024r.

<b>DIETA PODSTAWOWA[1]</b>		<b>DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
Wartość energetyczna [kcal]	2271.5	Wartość energetyczna [kcal]	2162.9
Wartość energetyczna [kJ]	9545.6	Wartość energetyczna [kJ]	9071.3
Białko [g]	89	Białko [g]	78.5
Tłuszcz [g]	81.3	Tłuszcz [g]	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.1
Węglowodany ogółem [g]	302.79	Węglowodany ogółem [g]	268.21
Cukry [g]	75.89	Cukry [g]	65.74
Błonnik pokarmowy [g]	13.86	Błonnik pokarmowy [g]	17.38
Sól [g]	3.26	Sól [g]	3.46
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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]	2272.4	Wartość energetyczna [kcal]	2511.7
Wartość energetyczna [kJ]	9517.6	Wartość energetyczna [kJ]	10537.8
Białko [g]	90.6	Białko [g]	99.5
Tłuszcz [g]	105.2	Tłuszcz [g]	104.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	46.6
Węglowodany ogółem [g]	249.29	Węglowodany ogółem [g]	300.96
Cukry [g]	42.17	Cukry [g]	74.81
Błonnik pokarmowy [g]	17.46	Błonnik pokarmowy [g]	13.78
Sól [g]	4.8	Sól [g]	5.77
<b>ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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]	2272.4	Wartość energetyczna [kcal]	2094.2
Wartość energetyczna [kJ]	9517.6	Wartość energetyczna [kJ]	8788
Białko [g]	90.6	Białko [g]	73.1
Tłuszcz [g]	105.2	Tłuszcz [g]	83.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.3
Węglowodany ogółem [g]	249.29	Węglowodany ogółem [g]	271.61
Cukry [g]	42.17	Cukry [g]	65.37
Błonnik pokarmowy [g]	17.46	Błonnik pokarmowy [g]	17.03
Sól [g]	4.8	Sól [g]	4.22
<b>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</b>		<b>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
Wartość energetyczna [kcal]	2313	Wartość energetyczna [kcal]	2313
Wartość energetyczna [kJ]	9753	Wartość energetyczna [kJ]	9753
Białko [g]	94.6	Białko [g]	94.6
Tłuszcz [g]	55.3	Tłuszcz [g]	55.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.7
Węglowodany ogółem [g]	367.07	Węglowodany ogółem [g]	367.07
Cukry [g]	76.5	Cukry [g]	76.5
Błonnik pokarmowy [g]	16.12	Błonnik pokarmowy [g]	16.12
Sól [g]	3.63	Sól [g]	3.63

--	--

*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 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.*