

**DIETA PODSTAWOWA[1]**

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki owsiane na wodzie 400ml(1), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), kiełbasa szynkowa 60g (6), miód naturalny 25g 1 szt., herbata czarna 220ml, papryka 100g

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza gryczana 200g, surówka z czerwonej kapusty 130g, kompot truskawkowy 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), sałata 30g, herbata brzoskwiniowa 220ml

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

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

**Śniadanie:** masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), kiełbasa szynkowa 60g (6), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), herbata czarna b/c 220ml, papryka 100g

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

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza gryczana 200g, surówka z czerwonej kapusty 130g, kompot truskawkowy b/c 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), sałata 30g, herbata brzoskwiniowa b/c 220ml

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

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

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 130g, kompot truskawkowy b/c 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), sałata 30g, herbata brzoskwiniowa b/c 220ml

**II Kolacja:** masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), twaróg półtłusty 50g (7), sałata 30g, herbata brzoskwiniowa b/c 220ml

**DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBU-  
DZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]**

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki owsiane na wodzie 400ml(1), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kiełbasa szynkowa 60g (6), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 130g, kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek:** jabłko 1 szt.

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), sałata 30g, herbata brzoskwiniowa 220ml

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

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

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki owsiane na wodzie 400ml(1), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kiełbasa szynkowa 100g (6), serek tartare ziołowy 20g 1 szt. (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), gulasz wieprzowy 250g (1), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 130g, kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek:** jabłko 1 szt.

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka delikatesowa z kurcząt 100g (6), sałata 30g, herbata brzoskwiniowa 220ml

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

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

**Śniadanie:** płatki owsiane na wodzie 400ml(1), margaryna roślinna 80% 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), kiełbasa szynkowa 60g (6), miód naturalny 25g 1 szt., herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami bez zabielenia 400g (1,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 130g, kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek:** jabłko 1 szt.

**Kolacja:** margaryna roślinna 80% 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), szynka delikatesowa z kurcząt 60g (6), sałata 30g, herbata brzoskwiniowa 220ml

**Posilek dodatkowy:** soczek jabłkowy 200ml

**DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [ 1/WE]**

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki owsiane na wodzie 400ml(1), masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 200g 1 szt. (7), miód naturalny 25g 1 szt., herbata czarna 220ml, papryka 100g

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kasza gryczana 200g, sos warzywny z ciecierzycą 200g (1,9), surówka z czerwonej kapusty 130g, kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek:** jabłko 1 szt.

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

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

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 24.07.2024 r.

<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]	2133	Wartość energetyczna [kcal]	2147.5
Wartość energetyczna [kJ]	8949.8	Wartość energetyczna [kJ]	9017.1
Białko [g]	88.4	Białko [g]	84.8
Tłuszcz [g]	84.3	Tłuszcz [g]	81.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.5
Węglowodany ogółem [g]	265.41	Węglowodany ogółem [g]	275.03
Cukry [g]	50.87	Cukry [g]	59.54
Błonnik pokarmowy [g]	20.63	Błonnik pokarmowy [g]	14.76
Sól [g]	4.14	Sól [g]	3.3
<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]	2297.2	Wartość energetyczna [kcal]	2512.1
Wartość energetyczna [kJ]	10065.8	Wartość energetyczna [kJ]	10530.4
Białko [g]	93.4	Białko [g]	106.6
Tłuszcz [g]	82.8	Tłuszcz [g]	110.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	44.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	52.1
Cukry [g]	286.43	Węglowodany ogółem [g]	280.72
Błonnik pokarmowy [g]	38.04	Cukry [g]	61.78
Sól [g]	12.99	Błonnik pokarmowy [g]	15.94
Wartość energetyczna [kcal]	5.33	Sól [g]	4.62
<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]	2199.2	Wartość energetyczna [kcal]	2050.2
Wartość energetyczna [kJ]	10040.5	Wartość energetyczna [kJ]	8614.4
Białko [g]	92.9	Białko [g]	75.3
Tłuszcz [g]	79.8	Tłuszcz [g]	72.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	44.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.3
Węglowodany ogółem [g]	299.5	Węglowodany ogółem [g]	281.69
Cukry [g]	38.31	Cukry [g]	57.21
Błonnik pokarmowy [g]	12.92	Błonnik pokarmowy [g]	16.23
Sól [g]	3.75	Sól [g]	2.93
		<b>DIETA WEGETARIAŃSKA [WE]</b>	
<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>	<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
Wartość energetyczna [kcal]	2087.3	Wartość energetyczna [kcal]	2087.3
Wartość energetyczna [kJ]	8781	Wartość energetyczna [kJ]	8781
Białko [g]	60.1	Białko [g]	60.1
Tłuszcz [g]	66.9	Tłuszcz [g]	66.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.8
Węglowodany ogółem [g]	317.62	Węglowodany ogółem [g]	317.62
Cukry [g]	77.55	Cukry [g]	77.55
Błonnik pokarmowy [g]	13.24	Błonnik pokarmowy [g]	13.24
Sól [g]	4.36	Sól [g]	4.36

--	--

*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 Żywienia*

*Jadłospis zatwierdzony przez Kierownika Działu Żywienia*

*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 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 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.*