

**DIETA PODSTAWOWA[1]**

**Śniadanie:** zacierka na mleku 400ml (1,7), B/M- zacierka na wodzie 400ml(1) masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), kiełbasa krakowska 60g (6), miód naturalny 25g 1 szt., rzodkiew biała 100g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (7)

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, sos pietruszkowy 50g (1), kotlet smażony z piersi kurczaka 100g (1,3), mizeria ze śmietaną 130g (7), kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek:** Nektarynka 1 szt. / ok. 150g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasztet pieczony drobiowy 60g (6), herbata czarna 220ml, ogórek konserwowy 100g

**Posilek dodatkowy:** Mus bananowy 100g

**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 60g (6), serek tartare 20g 1 szt. (7), rzodkiew biała 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 220ml (7)

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

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, pierś gotowana z kurczaka 100g w sosie pietruszkowym 100g (1), mizeria z jogurtem naturalnym 130g (7), kompot truskawkowy b/c 220ml

**Podwieczorek:** Nektarynka 1 szt. / ok. 150g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasztet pieczony drobiowy 60g (6), herbata czarna b/c 220ml, ogórek konserwowy 100g

**II Kolacja CUKRZ:** masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), szynka wieprzowa 40g (6), ogórek konserwowy 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 60g (6), serek tartare 20g 1 szt. (7), rozspanka 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 220ml (7)

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

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, pierś gotowana z kurczaka 100g w sosie pietruszkowym 100g (1), szpinak gotowany 130g (1), kompot truskawkowy b/c 220ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt. / ok. 150g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasztet pieczony drobiowy 60g (6), herbata czarna b/c 220ml, pomidor 100g

**II Kolacja CUKRZ:** masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), szynka wieprzowa 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:** zacierka na mleku 400ml (1,7), B/M- zacierka na wodzie 400ml(1) masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), kiełbasa krakowska 60g (6), miód naturalny 25g 1 szt., rozspanka 30g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (7)

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, pierś gotowana z kurczaka 100g, w sosie pietruszkowym 100g (1), szpinak gotowany 130g (1), kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt. / ok. 150g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), pasztet pieczony drobiowy 60g (6), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Posilek dodatkowy:** Mus bananowy 100g

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

**Śniadanie:** zacierka na mleku 400ml (1,7), B/M- zacierka na wodzie 400ml(1) masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), kiełbasa krakowska 60g (6), miód naturalny 25g 1 szt., rozspanka 30g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (7)

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, pierś gotowana z kurczaka 200g, w sosie pietruszkowym 100g (1), szpinak gotowany 130g (1), kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt. / ok. 150g

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

**Posilek dodatkowy:** Mus bananowy 100g

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

**Śniadanie:** zacierka na wodzie 400ml(1), margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), kiełbasa krakowska 60g (6), miód naturalny 25g 1 szt., rozspanka 30g, kawa zbożowa na wodzie 220ml

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, pierś gotowana z kurczaka 100g w sosie pietruszkowym 100g (1), szpinak gotowany 130g (1), kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt. / ok. 150g

**Kolacja:** margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), pasztet pieczony drobiowy 60g (6), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Posilek dodatkowy:** Mus bananowy 100g

**DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [ 1/WE]**

**Śniadanie:** zacierka na mleku 400ml (1,7), B/M- zacierka na wodzie 400ml(1) masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), serek tartare 40g 2 szt. (7), miód naturalny 25g 1 szt., rzodkiew biała 100g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (7)

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, sos pietruszkowy 50g (1), kotlet smażony z kaszy jaglanej 100g (1,3), mizeria ze śmietaną 130g (7), kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek:** Nektarynka 1 szt. / ok. 150g

**Kolacja:** masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), ryba tuńczyk w sosie własnym 120g (4), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Posilek dodatkowy:** Mus bananowy 100g

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 01.09.2024r.

<b>DIETA PODSTAWOWA[1]</b>		<b>DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUB. 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]	1945.6	Wartość energetyczna [kcal]	1818.8
Wartość energetyczna [kJ]	8179.3	Wartość energetyczna [kJ]	7651
Białko [g]	73.8	Białko [g]	78.8
Tłuszcz [g]	66	Tłuszcz [g]	56.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.2
Węglowodany ogółem [g]	270.93	Węglowodany ogółem [g]	255.72
Cukry [g]	52.27	Cukry [g]	52.09
Błonnik pokarmowy [g]	13.99	Błonnik pokarmowy [g]	15.62
Sól [g]	5.01	Sól [g]	4.01
<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]	1810.1	Wartość energetyczna [kcal]	2127.6
Wartość energetyczna [kJ]	7607.5	Wartość energetyczna [kJ]	8950.7
Białko [g]	81.5	Białko [g]	105.3
Tłuszcz [g]	63.8	Tłuszcz [g]	68.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.4
Węglowodany ogółem [g]	232.79	Węglowodany ogółem [g]	278.94
Cukry [g]	32.41	Cukry [g]	65.45
Błonnik pokarmowy [g]	11.09	Błonnik pokarmowy [g]	12.66
Sól [g]	4.71	Sól [g]	4.58
<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]	1925.6	Wartość energetyczna [kcal]	1693.1
Wartość energetyczna [kJ]	8083.7	Wartość energetyczna [kJ]	7138.4
Białko [g]	87.3	Białko [g]	65.7
Tłuszcz [g]	74.5	Tłuszcz [g]	40.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	15.5
Węglowodany ogółem [g]	233.06	Węglowodany ogółem [g]	273.94
Cukry [g]	39.9	Cukry [g]	49.79
Błonnik pokarmowy [g]	13.62	Błonnik pokarmowy [g]	14.3
Sól [g]	4.94	Sól [g]	2.98
		<b>DIETA WEGETARIANŚKA [1/WE]</b>	
		Wartość energetyczna [kcal]	2005.7
		Wartość energetyczna [kJ]	8443.4
		Białko [g]	80.4
		Tłuszcz [g]	58.4
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.3
		Węglowodany ogółem [g]	297.47
		Cukry [g]	50.83
		Błonnik pokarmowy [g]	15.97
		Sól [g]	3.31

*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 Żywności*

*Jadłospis zatwierdzony przez Kierownika Działu Żywności*

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.