

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), fromage 40g ½ szt. (7), herbata czarna 220ml, ogórek kiszony 100g

Obiad: Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (1,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza gryczana 200g, surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

Podwieczorek: brzoskwinia 1 szt. ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z gotowanego kurczaka i warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (3,9,10), roszonek 30g, herbata leśna 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), szynka z indyka 60g (6), fromage 40g ½ szt. (7), herbata czarna b/c 220ml, ogórek kiszony 100g

II śniadanie: Kefir naturalny 150 ml (7)

Obiad: Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (1,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza gryczana 200g, surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa b/c (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

Podwieczorek: brzoskwinia 1 szt. ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z gotowanego kurczaka i warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (3,9,10), roszonek 30g, herbata leśna b/c 220ml

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek wiejski 200g (7), roszonek 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, sałata 30g

II śniadanie: Kefir naturalny 150 ml (7)

Obiad: Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (1,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki tarte na zimno 130g, mieszanka kompotowa b/c (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

Podwieczorek: mus owocowy 1 szt. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z gotowanego kurczaka i warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (9), roszonek 30g, herbata leśna b/c 220ml

II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), serek wiejski 200g (7), roszonek 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), dżem wiśniowy niskosłodzony 25g 1 op., herbata czarna 220ml, sałata 30g

Obiad: Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (1,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki tarte na zimno 130g, mieszanka kompotowa(agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

Podwieczorek: mus owocowy 1 szt. 100g 1 szt.

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasta z gotowanego kurczaka i warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (9), roszonek 30g, herbata leśna 220ml

Posilek dodatkowy: Kefir naturalny 150 ml (7)

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), dżem wiśniowy niskosłodzony 25g 1 op., herbata czarna 220ml, sałata 30g

Obiad: Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (1,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki tarte na zimno 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

Podwieczorek: mus owocowy 1 szt. 100g 1 szt.

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasta z gotowanego kurczaka i warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 150g (9), roszonek 30g, herbata leśna 220ml

Posilek dodatkowy: Kefir naturalny 150 ml (7)

DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]

Śniadanie: płatki jęczmienne 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, sałata 30g

Obiad: Zupa brokułowa z ziemniakami bez zabielenia 400g (1,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki tarte na zimno 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

Podwieczorek: mus owocowy 1 szt. 100g 1 szt.

Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), pasta z gotowanego kurczaka i warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (9), roszonek 30g, herbata leśna 220ml

Posilek dodatkowy: soczek jabłkowy 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 brokułowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kopytka z masłem 300g 6 szt (1,3,7), surówka z kapusty kiszony z olejem rzepakowym 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml

Podwieczorek: brzoskwinia 1 szt. ok. 100g

Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z gotowanego jajka i warzyw (marchew, seler, pietruszka, brokuł) 100g (9), papryka 100g, herbata leśna 220ml

Posilek dodatkowy: Kefir naturalny 150 ml (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 02.09.2024r.

| DIETA PODSTAWOWA [1] | | DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO [4] (WRZODOWA), ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU [3] (WĄTROBOWA) | |
|--|------------------------|---|------------------------|
| parametr | zawartość razem | parametr | zawartość razem |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2245.5 | Wartość energetyczna [kcal] | 2122.5 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 9408.1 | Wartość energetyczna [kJ] | 8905.7 |
| Białko [g] | 92.1 | Białko [g] | 84.6 |
| Tłuszcz [g] | 100.2 | Tłuszcz [g] | 84.7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 45.6 | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 37.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 254.11 | Węglowodany ogółem [g] | 264.57 |
| Cukry [g] | 46.92 | Cukry [g] | 48.11 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 20.64 | Błonnik pokarmowy [g] | 18.5 |
| Sól [g] | 5.29 | Sól [g] | 3.27 |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW [6] (CUKRZYCOWA) | | DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9](wysokobiałkowa) | |
| parametr | zawartość razem | parametr | zawartość razem |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2279.6 | Wartość energetyczna [kcal] | 2215.7 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 9551.2 | Wartość energetyczna [kJ] | 9297.4 |
| Białko [g] | 104.4 | Białko [g] | 100 |
| Tłuszcz [g] | 101.8 | Tłuszcz [g] | 87 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 47.4 | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 37.7 |
| Cukry [g] | 246.25 | Węglowodany ogółem [g] | 268.48 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 42.4 | Cukry [g] | 52.47 |
| Sól [g] | 19.9 | Błonnik pokarmowy [g] | 21.16 |
| Wartość energetyczna [kcal] | 4.15 | Sól [g] | 3.96 |
| ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [KOD 3/6], WĄTROBOWO - CUKRZYCOWA | | DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11] | |
| parametr | zawartość razem | parametr | zawartość razem |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2193.9 | Wartość energetyczna [kcal] | 1867.4 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 9201.6 | Wartość energetyczna [kJ] | 7844.4 |
| Białko [g] | 97 | Białko [g] | 68.8 |
| Tłuszcz [g] | 91.7 | Tłuszcz [g] | 67.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 39 | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 22.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 252.71 | Węglowodany ogółem [g] | 254.01 |
| Cukry [g] | 33.87 | Cukry [g] | 54.35 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 15.49 | Błonnik pokarmowy [g] | 15.65 |
| Sól [g] | 3.97 | Sól [g] | 3.02 |
| | | DIETA WEGETARIAŃSKA [WE] | |
| parametr | zawartość razem | parametr | zawartość razem |
| | | Wartość energetyczna [kcal] | 2154.5 |
| | | Wartość energetyczna [kJ] | 9044.7 |
| | | Białko [g] | 66.3 |
| | | Tłuszcz [g] | 80.7 |
| | | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 46.3 |
| | | Węglowodany ogółem [g] | 301.85 |
| | | Cukry [g] | 51.58 |
| | | Błonnik pokarmowy [g] | 22.36 |
| | | Sól [g] | 4.82 |

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

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 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.