

**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), polędwica sopocka wieprzowa 60g (6), serek deliser 1 szt. 17g (7), herbata malinowa 220 ml, rzodkiewka 100g

**Obiad:** zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, pierś drobiowa smażona 100g (1,3), sałata zielona ze śmietaną 130g (7), kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt.

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), sałatka z tuńczyka, ryżu, ogórka konserwowego, kukurydzy 120g (1,3,4,10), rukola 30g, herbata czarna 220ml

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

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

**Śniadanie:** masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), polędwica sopocka wieprzowa 60g (6), serek deliser 1 szt. 17g (7), herbata malinowa b/c 220 ml, rzodkiewka 100g

**I Śniadanie:** kefir naturalny 150ml (7)

**Obiad:** zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, pierś drobiowa gotowana 100g, sos pietruszkowy 100g (1), sałata zielona z jogurtem naturalnym 130g (7), kompot truskawkowy b/c 220ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt.

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1),sałatka z tuńczyka, ryżu, ogórka konserwowego, kukurydzy 120g (1,3,4,10), rukola 30g, herbata czarna b/c 220ml,

**II Kolacja CUKRZ:** masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica miodowa 40g (6), rukola 30g, 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), polędwica sopocka wieprzowa 60g (6), serek deliser 1 szt. 17g (7), herbata malinowa b/c 220 ml, pomidor 100 g

**II Śniadanie:** kefir naturalny 150ml (7)

**Obiad:** zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, pierś drobiowa gotowana 100g, sos pietruszkowy 100g (1), sałata zielona z jogurtem naturalnym 130g (7), kompot truskawkowy b/c 220ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt.

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), sałatka z tuńczyka, ryżu, koperku 120g (4,7), rukola 30g, herbata czarna b/c 220ml,

**II Kolacja CUKRZ:** masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1) polędwica miodowa 40g (6), rukola 30g, 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:** płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki owsiane na wodzie 400ml (1), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), masło tł.82% 15g (7), polędwica sopocka wieprzowa 60g (6), serek deliser 1 szt. 17g (7), herbata malinowa 220 ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, pierś drobiowa gotowana 100g, sos pietruszkowy 100g (1), sałata zielona z jogurtem naturalnym 130g (7), kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt.

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), sałatka z tuńczyka, ryżu, koperku 120g (4,7), rukola 30g, herbata czarna 220ml

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

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

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), B/M- płatki owsiane na wodzie 400ml (1), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), masło tł.82% 15g (7), polędwica sopocka wieprzowa 100g (6), serek deliser 1 szt. 17g (7), herbata malinowa 220 ml, pomidor 100g

**Obiad:** zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, pierś drobiowa gotowana 100g, sos pietruszkowy 100g (1), sałata zielona z jogurtem naturalnym 130g (7), kompot truskawkowy 220 ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt.

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), sałatka z tuńczyka, ryżu, koperku 120g (4,7), rukola 30g, herbata czarna 220ml

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

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

**Śniadanie:** płatki owsiane na wodzie 400ml, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), margaryna roślinna 80%tł. 10g, polędwica sopocka wieprzowa 60g (6), dżem wiśniowy 25g 1 szt., herbata malinowa 220ml, roszonek 30g

**Obiad:** zupa pomidorowa z makaronem bez zabielenia 400g (1,9), ziemniaki gotowane 250g, pierś drobiowa gotowana 100g, sos pietruszkowy 100g (1), sałata zielona z olejem rzepakowym 130g, kompot truskawkowy 220 ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt.

**Kolacja:** margaryna roślinna 80%tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), sałatka z tuńczyka, ryżu, koperku 120g (4,7), rukola 30g, herbata czarna 220ml

**Posilek dodatkowy:** soczek multiwitamina 200ml

**DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [ 1/WE]**

**Śniadanie:** płatki owsiane na mleku 400ml (7), B/M- płatki owsiane na wodzie 400ml(1), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), dżem wiśniowy 25g 1 szt., serek topiony 100g (7), herbata malinowa 220 ml, rzodkiewka 100g

**Obiad:** zupa pomidorowa z makaronem 400g (1,7,9), ziemniaki gotowane 250g, sos pomidorowy z cieciorką 200g (1,9), sałata zielona ze śmietaną 130g (7), kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt.

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), sałatka z tuńczyka, ryżu, ogórka konserwowego, kukurydzy 120g (1,3,4,10), rukola 30g, herbata czarna 220ml

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

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 09.09.2024r.

<b>DIETA PODSTAWOWA[1]</b>		<b>DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUB. 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]	2022.4	Wartość energetyczna [kcal]	2061.1
Wartość energetyczna [kJ]	8493.3	Wartość energetyczna [kJ]	8667.6
Białko [g]	80	Białko [g]	95.6
Tłuszcz [g]	74.5	Tłuszcz [g]	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.9
Węglowodany ogółem [g]	266.89	Węglowodany ogółem [g]	277
Cukry [g]	48.71	Cukry [g]	47.89
Błonnik pokarmowy [g]	18	Błonnik pokarmowy [g]	16.57
Sól [g]	4.29	Sól [g]	4.12
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH 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]	2033.2	Wartość energetyczna [kcal]	2208.4
Wartość energetyczna [kJ]	8538.6	Wartość energetyczna [kJ]	9288.7
Białko [g]	88.6	Białko [g]	121.7
Tłuszcz [g]	75	Tłuszcz [g]	70.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.3
Węglowodany ogółem [g]	259.59	Węglowodany ogółem [g]	279.9
Cukry [g]	36.05	Cukry [g]	50.59
Błonnik pokarmowy [g]	17.58	Błonnik pokarmowy [g]	17.65
Sól [g]	4.26	Sól [g]	5.13
<b>ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH 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]	1993.2	Wartość energetyczna [kcal]	1793.7
Wartość energetyczna [kJ]	8372.7	Wartość energetyczna [kJ]	7549.6
Białko [g]	87.1	Białko [g]	79.5
Tłuszcz [g]	72.2	Tłuszcz [g]	51.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.2
Węglowodany ogółem [g]	256.52	Węglowodany ogółem [g]	261.58
Cukry [g]	36.39	Cukry [g]	43.5
Błonnik pokarmowy [g]	15.99	Błonnik pokarmowy [g]	18.21
Sól [g]	4.16	Sól [g]	3.36
		<b>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</b>	
		<b>parametr</b>	<b>zawartość razem</b>
		Wartość energetyczna [kcal]	2055.8
		Wartość energetyczna [kJ]	8629.5
		Białko [g]	76
		Tłuszcz [g]	79.2
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.5
		Węglowodany ogółem [g]	268.27
		Cukry [g]	61.11
		Błonnik pokarmowy [g]	17.39
		Sól [g]	5.03

--	--

*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.