

<p><b>DIETA PODSTAWOWA[1]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> kasza jaglana na mleku 400ml (7), B/M- kasza jaglana na wodzie 400ml masło tł.82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), szynka tyrolska 60g (6), serek fromage ½ szt. 50g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9), makaron gotowany 200g (1,3), sos pieczarkowy 150g (1,7), kompot wiśniowy 220 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> banan 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z ryżu, ryby gotowanej i warzyw po grecku 100 g(4,9), herbata truskawkowa, sałata strzępiasta 3 liście</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> jogurt naturalny 150ml (7)</p> <p><b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [6]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka tyrolska 60g (6), serek fromage ½ szt. 50g (7), herbata czarna b/c 220ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9), makaron pełnoziarnisty gotowany 200g (1,3) sos pieczarkowy150g (1,7), kompot wiśniowy b/c220 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> jabłko 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g, chleb graham 50g (1), pasta z ryżu, ryby gotowanej i warzyw po grecku 100 g (4,9), herbata truskawkowa b/c 220ml, sałata strzępiasta 3 listki</p> <p><b>II Kolacja CUKRZ :</b> masło 82% 10g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), jogurt naturalny 150ml (7), pomidor 50g, B/M pomidor 100 g, herbata czarna b/c 220ml</p> <p><b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU )/DIETA OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (WĄTROBOWA/CUKRZYCOWA) [3/6]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b>masło 82%20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), szynka tyrolska 60g(6), serek fromage ½ szt. 50g (7), herbata czarna b/c 220ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9), kluski śląskie z masłem 300g (1,3,7), kompot wiśniowy 220 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> jabłko 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne50g, chleb graham 50g (1), pasta z ryżu, ryby gotowanej i warzyw po grecku 100 g (4,9), herbata truskawkowa b/c 220ml, sałata strzępiasta 3 listki</p> <p><b>II Kolacja WĄT-CUKRZ:</b> masło 82% 10g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), jogurt naturalny 150ml (7), pomidor 50g, herbata czarna b/c 220ml</p>	<p><b>DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBS. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA)[4] , ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> kasza jaglana na mleku 400ml (7), B/M- kasza jaglana na wodzie 400ml masło tł. 82% 20g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1,6), szynka tyrolska 60g(6), serek fromage ½ szt. 50g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9), kluski śląskie z masłem 300g (1,3,7), kompot wiśniowy 220 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> banan 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł.82% 20g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g(1,6), pasta z ryżu, ryby gotowanej i warzyw po grecku 100 g(4,9), herbata truskawkowa 220ml, sałata strzępiasta 3 listki</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> jogurt naturalny 150ml (7)</p> <p><b>DIETA BOGATOBIALKOWA(WYSOKOBIALKOWA) [9]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> kasza jaglana na mleku 400ml (7), B/M- kasza jaglana na wodzie 400ml masło 82%20g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski)75g (1,6), szynka tyrolska 100g(6), serek fromage 1 szt. 100g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9), kluski śląskie z masłem 300g (1,3,7), serem białym 150g (7), kompot wiśniowy 220 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> banan 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło tł.82% 20g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z ryżu, ryby gotowanej i warzyw po grecku 200 g(4,9), serek deliser 34 g 2 szt. herbata truskawkowa 220ml, sałata strzępiasta 3 listki</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> jogurt naturalny 150ml (7)</p> <p><b>DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> kasza jaglana na wodzie 400ml masło 82%20g(7), pieczywo pszenne (baton wrocławski)100g (1,6), szynka tyrolska 80g(6), dżem truskawkowy 25g, herbata czarna 220ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa szpinakowa z ziemniakami niezabielana 400g(1,9), kluski śląskie z masłem 300g (1,3,7), kompot wiśniowy 220 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> banan 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 20g (7), pieczywo pszenne 100g(1,6), pasta z ryżu, ryby gotowanej i warzyw po grecku 100 g(4,9), herbata truskawkowa, 220ml, sałata strzępiasta 3 listki</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> mus jabłkowy 100g</p> <p><b>DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [ 1/WE]</b></p> <p><b>Śniadanie:</b> kasza jaglana na mleku 400ml (7), B/M- kasza jaglana na wodzie 400ml masło 82%20g(7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), serek fromage 1 szt. 100g (7), dżem truskawkowy 25g, herbata czarna 220ml, pomidor 100g</p> <p><b>Obiad:</b> zupa szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9), makaron gotowany 200g (1,3), sos pieczarkowy 150g (1,7), kompot wiśniowy 220 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> banan 1 szt.</p> <p><b>Kolacja:</b> masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z ryżu, ryby gotowanej i warzyw po grecku 100 g(4,9), herbata truskawkowa, sałata strzępiasta 3 liście</p> <p><b>Posilek dodatkowy:</b> jogurt naturalny 150ml (7)</p>
--	---

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 29.01.2024 r.

DIETA PODSTAWOWA[1]		DIETY: ŁATWOSTRAWNA [2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUB. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO(WRZODOWA) [4], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [3]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2073	Wartość energetyczna [kcal]	2326.7
Wartość energetyczna [kJ]	8703.5	Wartość energetyczna [kJ]	9782.6
Białko [g]	69.9	Białko [g]	69.1
Tłuszcz [g]	78.7	Tłuszcz [g]	78.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	42.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41
Węglowodany ogółem [g]	279.36	Węglowodany ogółem [g]	344.09
Cukry [g]	102.2	Cukry [g]	100.96
Błonnik pokarmowy [g]	16.7	Błonnik pokarmowy [g]	15.79
Sól [g]	3.19	Sól [g]	3.67
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)[6]		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (wysokobiałkowa)[9]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2179.9	Wartość energetyczna [kcal]	2643.4
Wartość energetyczna [kJ]	9153.9	Wartość energetyczna [kJ]	11085.5
Białko [g]	71.1	Białko [g]	103
Tłuszcz [g]	81.6	Tłuszcz [g]	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	43	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	62
Węglowodany ogółem [g]	298.8	Węglowodany ogółem [g]	314.74
Cukry [g]	83.13	Cukry [g]	110.52
Błonnik pokarmowy [g]	17.15	Błonnik pokarmowy [g]	18.29
Sól [g]	3.72	Sól [g]	5.38
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA [3/6]		DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11/ML]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2078.8	Wartość energetyczna [kcal]	2186.3
Wartość energetyczna [kJ]	8717.6	Wartość energetyczna [kJ]	9202.7
Białko [g]	65.6	Białko [g]	69.8
Tłuszcz [g]	87.9	Tłuszcz [g]	62.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	47.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.5
Węglowodany ogółem [g]	263.88	Węglowodany ogółem [g]	345.72
Cukry [g]	75.09	Cukry [g]	112.84
		Błonnik pokarmowy [g]	20.92
		Sól [g]	3.07
		DIETA WEGETARIANŚKA [1/WE]	
		parametr	zawartość razem
		Wartość energetyczna [kcal]	2197.3
		Wartość energetyczna [kJ]	9219.8
		Białko [g]	78.9
		Tłuszcz [g]	88.4
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	48.3
		Węglowodany ogółem [g]	279.64
		Cukry [g]	102.48

parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2078.8	Wartość energetyczna [kcal]	2197.3
Błonnik pokarmowy [g]	15.34	Błonnik pokarmowy [g]	16.7
Sól [g]	3.71	Sól [g]	3.66

*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 i Starszego Referenta 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.