

**DIETA PODSTAWOWA[1]**

**Śniadanie:** kasza manna na mleku 400ml (7), B/M- kasza manna na wodzie 400ml, masło tł.82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g (1), chleb graham 50g(1), ser żółty 60g (7), dżem truskawkowy 25g, pomidor 100g, herbata malinowa 220ml

**Obiad:** zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g, gulasz węgierski z ogórkiem kiszonym i kielbasa zwyczajną 180g (1,6), kompot z porzeczkowy 220ml

**Podwieczorek:** kiwi 1 szt.

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z jajka got. i groszku zielonego 100g (3), roszponka 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), serek wiejski 200g (7), pomidor 100g, herbata malinowa b/c 220ml

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

**Obiad:** zupa szpinakowa z ryżem 400g (1,7,9), ziemniaki got. 250g, gulasz węgierski z ogórkiem kiszonym i kielbasa zwyczajną 180g (1,6), kompot porzeczkowy b/c 220ml

**Podwieczorek:** kiwi 1 szt.

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z jajka got. i groszku zielonego 100g (3), roszponka 30g, herbata czarna b/c 220ml

**II Kolacja CUKRZ:** masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1) twaróg półtłusty 50g (7), sałata 30g, 3 listki, 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), serek wiejski 200g (7), pomidor 100g, herbata malinowa b/c 220ml

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

**Obiad:** zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1,7,9), makron got. 200g (1,3), mięso wieprzowe w jarzynach 150g (1,9), kompot porzeczkowy b/c 220ml

**Podwieczorek:** mus jabłkowy 100g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasta z jajka got. i koperku 100g (3), roszponka 30g, herbata czarna b/c 220ml

**II Kolacja CUKRZ:** masło 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1) twaróg półtłusty 50g (7), sałata 30g, 3 listki, 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:** kasza manna na mleku 400ml (7), B/M- kasza manna na wodzie 400ml, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), masło tł.82% 15g (7), serek wiejski 200g (7), pomidor 100g, herbata malinowa 220ml

**Obiad:** zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1,7,9), makaron got. 200g (1,3), mięso wieprzowe w jarzynach 150g (1,9), kompot porzeczkowy 220ml

**Podwieczorek:** mus jabłkowy 100g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), pasta z jajka got. i koperku 100g (3), roszponka 30g, herbata czarna 220ml

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

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

**Śniadanie:** kasza manna na mleku 400ml (7), B/M- kasza manna na wodzie 400ml, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), masło tł.82% 15g (7), serek wiejski 200g (7), pomidor 100g, herbata malinowa 220ml

**Obiad:** zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1,7,9), makaron got. 200g (1,3), mięso wieprzowe w jarzynach 200g (1,9), kompot porzeczkowy 220ml

**Podwieczorek:** mus jabłkowy 100g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), pasta z jajka got. i koperku 150g (3), roszponka 30g, herbata czarna 220ml

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

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

**Śniadanie:** kasza manna na wodzie 400ml, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), masło tł.82% 15g (7), polędwica sopocka 80g, pomidor 100g, herbata malinowa 220ml

**Obiad:** zupa szpinakowa z ziemniakami bez zabelania 400g (1,9), makaron got. 200g (1,3), mięso wieprzowe w jarzynach 150g (1,9), kompot porzeczkowy 220ml

**Podwieczorek:** mus jabłkowy 100g

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), pasta z jajka got. i koperku 100g (3), roszponka 30g, herbata czarna 220ml

**Posilek dodatkowy:** soczek owocowy 200ml

**DIETA WEGETARIAŃSKA +ryby [ 1/WE]**

**Śniadanie:** kasza manna na mleku 400ml (7), B/M- kasza manna na wodzie 400ml(1), masło tł.82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), ser żółty 60g (7), dżem truskawkowy 25g, pomidor 100g, herbata malinowa 220ml

**Obiad:** zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (1,7,9), makaron got. 200g (1,3), jarzyny gotowane 200g (1), kompot porzeczkowy 220ml

**Podwieczorek:** kiwi 1 szt.

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1), pasta z jajka got. i koperku 100g (3), roszponka 30g, herbata czarna 220ml,

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

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 06.05.2024r.

| <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]                                                                                                                              | 2025.8                 | Wartość energetyczna [kcal]                                                                                                                                                        | 2240.9                 |
| Wartość energetyczna [kJ]                                                                                                                                | 8508.8                 | Wartość energetyczna [kJ]                                                                                                                                                          | 9397.4                 |
| Białko [g]                                                                                                                                               | 83                     | Białko [g]                                                                                                                                                                         | 90.5                   |
| Tłuszcz [g]                                                                                                                                              | 74                     | Tłuszcz [g]                                                                                                                                                                        | 93.5                   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]                                                                                                                            | 33.9                   | Kwasy tłuszczowe nasycone [g]                                                                                                                                                      | 39.1                   |
| Węglowodany ogółem [g]                                                                                                                                   | 265.26                 | Węglowodany ogółem [g]                                                                                                                                                             | 268.68                 |
| Cukry [g]                                                                                                                                                | 54.59                  | Cukry [g]                                                                                                                                                                          | 51.4                   |
| Błonnik pokarmowy [g]                                                                                                                                    | 16.99                  | Błonnik pokarmowy [g]                                                                                                                                                              | 19.12                  |
| Sól [g]                                                                                                                                                  | 5.61                   | Sól [g]                                                                                                                                                                            | 4.45                   |
| <b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [6]</b>                                                                          |                        | <b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA (wysokobiałkowa)[9]</b>                                                                                                                                    |                        |
|                                                                                                                                                          |                        | <b>parametr</b>                                                                                                                                                                    | <b>zawartość razem</b> |
| Wartość energetyczna [kcal]                                                                                                                              | 2112.8                 | Wartość energetyczna [kcal]                                                                                                                                                        | 2485.4                 |
| Wartość energetyczna [kJ]                                                                                                                                | 8874.4                 | Wartość energetyczna [kJ]                                                                                                                                                          | 10416.1                |
| Białko [g]                                                                                                                                               | 93.9                   | Białko [g]                                                                                                                                                                         | 110.5                  |
| Tłuszcz [g]                                                                                                                                              | 72.6                   | Tłuszcz [g]                                                                                                                                                                        | 110.1                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]                                                                                                                            | 31.4                   | Kwasy tłuszczowe nasycone [g]                                                                                                                                                      | 47.2                   |
| Węglowodany ogółem [g]                                                                                                                                   | 285.52                 | Węglowodany ogółem [g]                                                                                                                                                             | 272.29                 |
| Cukry [g]                                                                                                                                                | 44.38                  | Cukry [g]                                                                                                                                                                          | 51.52                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                                                                                                                                    | 29.14                  | Błonnik pokarmowy [g]                                                                                                                                                              | 18.72                  |
| Sól [g]                                                                                                                                                  | 5.5                    | Sól [g]                                                                                                                                                                            | 5.7                    |
| <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> |
| Wartość energetyczna [kcal]                                                                                                                              | 2187.3                 | Wartość energetyczna [kcal]                                                                                                                                                        | 2144.7                 |
| Wartość energetyczna [kJ]                                                                                                                                | 9172.2                 | Wartość energetyczna [kJ]                                                                                                                                                          | 8996.3                 |
| Białko [g]                                                                                                                                               | 94.1                   | Białko [g]                                                                                                                                                                         | 85.2                   |
| Tłuszcz [g]                                                                                                                                              | 91.9                   | Tłuszcz [g]                                                                                                                                                                        | 87.5                   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]                                                                                                                            | 40.4                   | Kwasy tłuszczowe nasycone [g]                                                                                                                                                      | 35                     |
| Węglowodany ogółem [g]                                                                                                                                   | 254.87                 | Węglowodany ogółem [g]                                                                                                                                                             | 263.38                 |
| Cukry [g]                                                                                                                                                | 40.4                   | Cukry [g]                                                                                                                                                                          | 42.92                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                                                                                                                                    | 18.15                  | Błonnik pokarmowy [g]                                                                                                                                                              | 18.92                  |
| Sól [g]                                                                                                                                                  | 4.26                   | Sól [g]                                                                                                                                                                            | 4.24                   |
|                                                                                                                                                          |                        | <b>DIETA WEGETARIAŃSKA [1/WE]</b>                                                                                                                                                  |                        |
|                                                                                                                                                          |                        | <b>parametr</b>                                                                                                                                                                    | <b>zawartość razem</b> |
|                                                                                                                                                          |                        | Wartość energetyczna [kcal]                                                                                                                                                        | 1832.1                 |
|                                                                                                                                                          |                        | Wartość energetyczna [kJ]                                                                                                                                                          | 7716.8                 |
|                                                                                                                                                          |                        | Białko [g]                                                                                                                                                                         | 62.6                   |
|                                                                                                                                                          |                        | Tłuszcz [g]                                                                                                                                                                        | 48.6                   |
|                                                                                                                                                          |                        | Kwasy tłuszczowe nasycone [g]                                                                                                                                                      | 27.7                   |
|                                                                                                                                                          |                        | Węglowodany ogółem [g]                                                                                                                                                             | 294.7                  |
|                                                                                                                                                          |                        | Cukry [g]                                                                                                                                                                          | 85.06                  |
|                                                                                                                                                          |                        | Błonnik pokarmowy [g]                                                                                                                                                              | 17.53                  |
|                                                                                                                                                          |                        | Sól [g]                                                                                                                                                                            | 4.28                   |

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

*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 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 glukozy na bazie pszenicy zawierających dekstrozę ( 1 );*
  - b) *maltodekstryn na bazie pszenicy ( 1 );*
  - c) *syropów glukozy na bazie jęczmienia;*
  - d) *zboż 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.*