

**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), ryż got. 200g, sos pietruszkowy 50g (1), kotlet smażony z piersi kurczaka 100g (1,3), mizeria ze śmietaną 130g (7), kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek:** Mandarynka 1 szt.

**Kolacja:** masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), pasztet pieczony drobiowy 60g (6), herbata czarna 220ml, pomidor 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), ryż got. 200g, pierś gotowana z kurczaka 100g w sosie pietruszkowym 100g (1), szpinak gotowany 130g (1), kompot truskawkowy b/c 220ml

**Podwieczorek:** Mandarynka 1 szt.

**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), serek tartare ziołowy 20g 1szt. (7), pomidor 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), roszonek 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 220ml (7)

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

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1,9), ryż got. 200g, pierś gotowana z kurczaka 100g w sosie pietruszkowym 100g (1), szpinak gotowany 130g (1), kompot truskawkowy b/c 220ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt.

**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), serek tartare ziołowy 20g 1szt. (7), 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., roszonek 30g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (7)

**Obiad:** Zupa grysikowa 400g (1,9), ryż got. 200g, pierś gotowana z kurczaka 100g,

w sosie pietruszkowym 100g (1), szpinak gotowany 130g (1), kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt.

**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., roszonek 30g, kawa zbożowa z mlekiem 220ml (7)

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

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt.

**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., roszonek 30g, kawa zbożowa na wodzie 220ml

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

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt.

**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), ryż got. 200g, sos pietruszkowy 50g (1), kotlet smażony z kaszy jaglanej 100g (1,3), mizeria ze śmietaną 130g (7), kompot truskawkowy 220ml

**Podwieczorek:** Mandarynka 1 szt.

**Kolacja:** masło 82% 20g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), serek wiejski 1op. 200g (7), herbata czarna 220ml, pomidor 100g

**Posilek dodatkowy:** Mus bananowy 100g

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 23.06.2024r.

<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]	2064.3	Wartość energetyczna [kcal]	1946
Wartość energetyczna [kJ]	8667.2	Wartość energetyczna [kJ]	8176.7
Białko [g]	78.1	Białko [g]	81.6
Tłuszcz [g]	78.2	Tłuszcz [g]	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.3
Węglowodany ogółem [g]	270.29	Węglowodany ogółem [g]	257.33
Cukry [g]	51.68	Cukry [g]	50.14
Błonnik pokarmowy [g]	16.69	Błonnik pokarmowy [g]	15.62
Sól [g]	5.03	Sól [g]	4.91
<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]	1998.1	Wartość energetyczna [kcal]	2332.1
Wartość energetyczna [kJ]	8389.2	Wartość energetyczna [kJ]	9786.2
Białko [g]	95.4	Białko [g]	98.4
Tłuszcz [g]	76.2	Tłuszcz [g]	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	44.1
Węglowodany ogółem [g]	240.22	Węglowodany ogółem [g]	280.87
Cukry [g]	39.69	Cukry [g]	60.59
Błonnik pokarmowy [g]	15.4	Błonnik pokarmowy [g]	15.58
Sól [g]	5.29	Sól [g]	6.97
<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]	1916.8	Wartość energetyczna [kcal]	1806.6
Wartość energetyczna [kJ]	8047.5	Wartość energetyczna [kJ]	7597.9
Białko [g]	87.6	Białko [g]	70.1
Tłuszcz [g]	73.5	Tłuszcz [g]	56.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.2
Węglowodany ogółem [g]	233.2	Węglowodany ogółem [g]	262.32
Cukry [g]	39.24	Cukry [g]	34.28
Błonnik pokarmowy [g]	14.08	Błonnik pokarmowy [g]	17.96
Sól [g]	5.23	Sól [g]	4.01
		<b>DIETA WEGETARIANŚKA [1/WE]</b>	
		Wartość energetyczna [kcal]	2043
		Wartość energetyczna [kJ]	8592.8
		Białko [g]	69.9
		Tłuszcz [g]	65.4
		Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.1
		Węglowodany ogółem [g]	301.92
		Cukry [g]	49.21
		Błonnik pokarmowy [g]	16.91
		Sól [g]	2.02

*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) 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.*