

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 botwinkowa z ziemniakami 400g (1,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza gryczana 200g, surówka z czerwonej kapusty 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml
Podwieczorek: kiwi 1 szt.
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), twaróg półtłusty 50g (7), 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 botwinkowa z ziemniakami 400g (1,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza gryczana 200g, surówka z czerwonej kapusty 130g, mieszanka kompotowa b/c (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml
Podwieczorek: kiwi 1 szt.
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), twaróg półtłusty 50g (7), roszonek 30g, herbata leśna b/c 220ml
II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica sopocka 40g (6), 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 botwinkowa z ziemniakami 400g (1,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 130g, mieszanka kompotowa b/c (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml
Podwieczorek: kiwi 1 szt.
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), twaróg półtłusty 50g (7), roszonek 30g, herbata leśna b/c 220ml
II Kolacja CUKRZ: masło tł. 82% 5g(7), pieczywo żytnio-pszenne 25g(1), chleb graham 25g (1), polędwica sopocka 40g (6), 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 botwinkowa z ziemniakami 400g (1,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml
Podwieczorek: banan 1 szt.
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), twaróg półtłusty 50g (7), 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 botwinkowa z ziemniakami 400g (1,7,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml
Podwieczorek: banan 1 szt.
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), twaróg półtłusty 50g (7), 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 botwinkowa z ziemniakami bez zabielenia 400g (1,9), gulasz wieprzowy 180g (1), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml
Podwieczorek: banan 1 szt.
Kolacja: margaryna roślinna 80% tł. 10g, pieczywo pszenne (baton wrocławski) 100g (1,6), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), polędwica sopocka 40g (6), 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 botwinkowa z ziemniakami 400g (1,7,9), kopytka z masłem 300g 6 szt (1,3,7), surówka z czerwonej kapusty 130g, mieszanka kompotowa (agrest, czarna porzeczka, truskawka) 220ml
Podwieczorek: kiwi 1 szt.
Kolacja: masło 82% 15g (7), pieczywo żytnio-pszenne 50g(1), chleb graham 50g(1), jajko gotowane 50g 1 szt. (3), twaróg półtłusty 50g (7), papryka 100g, herbata leśna 220ml
Posilek dodatkowy: Kefir naturalny 150 ml (7)

Wartość odżywcza jadłospisów z dnia 24.06.2024r.

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]	2371.6	Wartość energetyczna [kcal]	2359.1
Wartość energetyczna [kJ]	9935.4	Wartość energetyczna [kJ]	9892.9
Białko [g]	83.2	Białko [g]	85.8
Tłuszcz [g]	106.1	Tłuszcz [g]	98.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	46.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	42.3
Węglowodany ogółem [g]	282.3	Węglowodany ogółem [g]	291.79
Cukry [g]	49.71	Cukry [g]	56.19
Błonnik pokarmowy [g]	22.94	Błonnik pokarmowy [g]	19.73
Sól [g]	5.64	Sól [g]	6.24
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW [6] (CUKRZYCOWA)		DIETA BOGATOBIAŁKOWA [9](wysokobiałkowa)	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2252.5	Wartość energetyczna [kcal]	2500.9
Wartość energetyczna [kJ]	9437	Wartość energetyczna [kJ]	10483
Białko [g]	85.7	Białko [g]	99.1
Tłuszcz [g]	101.5	Tłuszcz [g]	108.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	42.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	45.7
Cukry [g]	258.23	Węglowodany ogółem [g]	291.52
Błonnik pokarmowy [g]	35.91	Cukry [g]	56.61
Sól [g]	18.47	Błonnik pokarmowy [g]	19.99
Wartość energetyczna [kcal]	5.01	Sól [g]	6.01
ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [KOD 3/6], WĄTROBOWO - CUKRZYCOWA		DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA [11]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2167.7	Wartość energetyczna [kcal]	2224.4
Wartość energetyczna [kJ]	9086.3	Wartość energetyczna [kJ]	9334
Białko [g]	84.9	Białko [g]	69.5
Tłuszcz [g]	95.4	Tłuszcz [g]	85.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32
Węglowodany ogółem [g]	249.25	Węglowodany ogółem [g]	305.3
Cukry [g]	33.73	Cukry [g]	71.35
Błonnik pokarmowy [g]	14.24	Błonnik pokarmowy [g]	24.39
Sól [g]	4.16	Sól [g]	3.32
		DIETA WEGETARIAŃSKA [WE]	
parametr	zawartość razem	parametr	zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	2440	Wartość energetyczna [kcal]	2440
Wartość energetyczna [kJ]	10249.7	Wartość energetyczna [kJ]	10249.7
Białko [g]	79	Białko [g]	79
Tłuszcz [g]	86.3	Tłuszcz [g]	86.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	48.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	48.2
Węglowodany ogółem [g]	349.27	Węglowodany ogółem [g]	349.27
Cukry [g]	52.04	Cukry [g]	52.04
Błonnik pokarmowy [g]	25.3	Błonnik pokarmowy [g]	25.3
Sól [g]	4.84	Sól [g]	4.84

--	--

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 Żywnia

Jadłospis zatwierdzony przez Kierownika Działu Żywnia

*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 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.*