

## Jadłospis 12.12.2023 – wtorek

Legenda alergenów: 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.

### DIETA PODSTAWOWA [1]

śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<b>1. Płatki owsiane na mleku (1,7) (350g)</b> <b>2. Masło tł. 82% (7) (20g)</b> <b>3. Chleb pszenno-żytni (1) (50g)</b> <b>4. Chleb Graham (1) (25g)</b> <b>5. Szyńka tyrolska (6) (40g)</b> <b>6. Ser żółty salami (7) (40g)</b> <b>7. Pomidor (50g)</b> <b>8. Herbata czarna (220g)</b>	<b>1. Zupa wiejska z lanym ciastem (1,3,9) (350g)</b> <b>2. Udko z kurczaka podsmażane (1) (200g)</b> <b>3. Sos pietruszkowy 100g (1)</b> <b>4. Ziemniaki (250g)</b> <b>5. Sałata zielona ze śmietaną (7) (130g)</b> <b>5. Kompot z czarnej porzeczki (220g)</b>	<b>1. Mandarynki (100g)</b>	<b>1. Masło tł. 82% (7) (20g)</b> <b>2. Chleb pszenno-żytni (1) (65g)</b> <b>3. Chleb Graham (1) (25g)</b> <b>4. Pasztet pieczony (6) (40g)</b> <b>5. Ogórek kwaszony (60g)</b> <b>6. Herbata czarna (220g)</b>	<b>1. Kefir 2% tłuszczu (150g)</b>

Wartość energetyczna [kcal] 2387.2 [kJ] 9991.2, Białko [g] 102.4, Tłuszcz [g] 64.8, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 117.4, Węglowodany ogółem [g] 237.5, Cukry [g] 40.48, Błonnik pokarmowy [g] 15, Sól [g] 4.83

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

śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<b>1. Masło tł. 82% (7) (20g)</b> <b>2. Chleb pszenno-żytni (1) (50g)</b> <b>3. Chleb Graham (1) (25g)</b> <b>4. Szyńka tyrolska (6) (40g)</b> <b>5. Ser żółty salami (7) (40g)</b> <b>6. Pomidor (50g)</b> <b>7. Herbata czarna b/c (220g)</b>	<b>1. Zupa wiejska z lanym ciastem (1,3,9) (350g)</b> <b>2. Udko z kurczaka gotowane (1) (200g)</b> <b>3. Sos pietruszkowy 100g (1)</b> <b>4. Ziemniaki (250g)</b> <b>5. Sałata zielona z jogurtem (7) (130g)</b> <b>5. Kompot z czarnej porzeczki b/c (220g)</b>	<b>1. Mandarynki (100g)</b>	<b>1. Masło tł. 82% (7) (20g)</b> <b>2. Chleb pszenno-żytni (1) (65g)</b> <b>3. Chleb Graham (1) (25g)</b> <b>4. Pasztet pieczony (6) (40g)</b> <b>5. Ogórek kwaszony (60g)</b> <b>6. Herbata czarna b/c (220g)</b>	<b>1. Masło tł. 82% (5g) (7)</b> <b>2. Chleb pszenno-żytni (25g) (1)</b> <b>3. Chleb graham (25g) (1)</b> <b>4. Kefir 150 (7)</b> <b>5. Rzodkiewka 330g</b> <b>6. Herbata czarna b/c (220g)</b>

Wartość energetyczna [kcal] 2185.7 [kJ] 9159.1 Białko [g] 88, Tłuszcz [g] 97.9, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 50.5, Węglowodany ogółem [g] 245.93, Cukry [g] 33.81, Błonnik pokarmowy [g] 15.93, Sól [g] 5.63

**ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA  
Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)  
[KOD 3/6], WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA**

śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<b>1. Masło tł. 82% (7) (20g)</b> <b>2. Chleb pszenno-żytni (1) (50g)</b> <b>3. Chleb Graham (1) (25g)</b> <b>4. Szynka tyrolska (6) (40g)</b> <b>5. Serek tartare (7) (20g)</b> <b>6. Pomidor (50g)</b> <b>7. Herbata czarna b/c (220g)</b>	<b>1. Zupa wiejska z lanym ciastem (1,3,9) (350g)</b> <b>2. Udko z kurczaka gotowane (1) (200g)</b> <b>3. Sos pietruszkowy 100g (1)</b> <b>4. Ziemniaki (250g)</b> <b>5. Sałata zielona z jogurtem (7) (130g)</b> <b>5. Kompot z czarnej porzeczki b/c (220g)</b>	<b>1. Mandarynki (100g)</b>	<b>1. Masło tł. 82% (7) (20g)</b> <b>2. Chleb pszenno-żytni (1) (65g)</b> <b>3. Chleb Graham (1) (25g)</b> <b>4. Pasztet pieczony (6) (40g)</b> <b>5. Ogórek kwaszony (60g)</b> <b>6. Herbata czarna b/c (220g)</b>	<b>1. Masło tł. 82% (5g) (7)</b> <b>2. Chleb pszenno-żytni (25g) (1)</b> <b>3. Chleb graham (25g) (1)</b> <b>4. Kefir 150 (7)</b> <b>5. Sałata 30g</b> <b>6. Herbata czarna b/c (220g)</b>

Wartość energetyczna [kcal] 2079.1 [kJ] 8715.7 Białko [g] 79.6, Tłuszcz [g] 89.9, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 45.3, Węglowodany ogółem [g] 245.88, Cukry [g] 33.64, Błonnik pokarmowy [g] 16.18, Sól [g] 4.21

**DIETY: ŁATWOSTRAWNA [KOD 2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUB.  
POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA) [KOD 4], ŁATWOSTRAWNA  
Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA) [KOD 3]**

śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<b>1. Płatki owsiane na mleku (1,7) (350g)</b> <b>2. Masło tł. 82% (20g) (7)</b> <b>3. Pieczywo pszenne (75g) (1,6)</b> <b>4. Szynka tyrolska (6) (40g)</b> <b>5. Dżem brzoskwiniowy (25g) 1 szt.</b> <b>6. Pomidor (50g)</b> <b>7. Herbata czarna (220g)</b>	<b>1. Zupa wiejska z lanym ciastem (1,3,9) (350g)</b> <b>2. Udko z kurczaka gotowane (1) (200g)</b> <b>3. Sos pietruszkowy 100g (1)</b> <b>4. Ziemniaki średnio (250g)</b> <b>5. Sałata zielona z jogurtem (7) (130g)</b> <b>5. Kompot z czarnej porzeczki (220g)</b>	<b>1. Mandarynki (100g)</b>	<b>1. Masło tł. 82% (7) (20g)</b> <b>2. Chleb pszenno-żytni (1) (65g)</b> <b>3. Chleb Graham (1) (25g)</b> <b>4. Pasztet pieczony (6) (40g)</b> <b>5. Sałata (30g)</b> <b>6. Herbata czarna (220g)</b>	<b>1. Kefir naturalny (150g)</b>

Wartość energetyczna [kcal] 2160.7 [kJ] 9060.1 Białko [g] 83.5, Tłuszcz [g] 90.9, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 45.5, Węglowodany ogółem [g] 261.09, Cukry [g] 51.24, Błonnik pokarmowy [g] 18.29, Sól [g] 4.08

**DIETA WEGETARIAŃSKA [KOD WE]**

śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<b>1. Płatki owsiane na mleku (1,7) (350g)</b> <b>2. Masło tł. 82%(7) (20g)</b> <b>3. Chleb pszenno-żytni (1) (50g)</b> <b>4. Chleb Graham (1) (25g)</b> 5. Dżem brzoskwiniowy (50g) 2 szt. <b>6. Ser żółty salami (40g)</b> 7. Pomidor (50g) 8. Herbata czarna (220g)	<b>1. Zupa wiejska z lanym ciastem (1,3,9) (350g)</b> <b>2. Jajka gotowane 2 szt. (3)</b> <b>3. Sos pietruszkowy 100g (1)</b> 4. Ziemniaki (250g) <b>5. Sałata zielona ze śmietaną (7) (130g)</b> 5. Kompot z czarnej porzeczki (220g)	1. Mandarynki (100g)	<b>1. Masło tł. 82% (7) (20g)</b> <b>2. Chleb pszenno-żytni (1) (65g)</b> <b>3. Chleb Graham (1) (25g)</b> <b>4. Ser topiony (7) (100g)</b> 5. Ogórek kwaszony (60g) 6. Herbata czarna (220g)	<b>1. Kefir 2% tłuszczu (150g)</b>

Wartość energetyczna [kcal] 2020.8 [kJ] 8480.9 Białko [g] 78.2, Tłuszcz [g] 80.2, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 46.1, Węglowodany ogółem [g] 253.76, Cukry [g] 47.89, Błonnik pokarmowy [g] 14.61, Sól [g] 5.23

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

śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<b>1. Płatki owsiane na mleku (1,7) (350g)</b> <b>2. Masło tł. 82%(7)(20g)</b> <b>3. Pieczywo pszenne (1,6) (75g)</b> <b>4. Szynka tyrolska (6) (80g)</b> 5. Dżem brzoskwiniowy (25g) 1 szt. 6. Pomidor (50g) 97 Herbata czarna (220g)	<b>1. Zupa wiejska z lanym ciastem (1,3,9) (350g)</b> <b>2. Udko z kurczaka gotowane (1) (250g)</b> <b>3. Sos pietruszkowy 100g (1)</b> 4. Ziemniaki (250g) <b>5. Sałata zielona z jogurtem (7) (130g)</b> 5. Kompot z czarnej porzeczki (220g)	1. Mandarynki (100g)	<b>1. Masło tł. 82% (7)(20g)</b> <b>2. Chleb pszenno-żytni (1) (65g)</b> <b>3. Chleb Graham (1) (25g)</b> <b>4. Pasztet pieczony (6) (60g)</b> 5. Sałata (30g) 6. Herbata czarna (220g)	<b>1. Kefir naturalny (150g)</b>

Wartość energetyczna [kcal] 2409.3 [kJ] 10089.5 Białko [g] 106.1, Tłuszcz [g] 112.9, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 55.4, Węglowodany ogółem [g] 251.03, Cukry [g] 41.28, Błonnik pokarmowy [g] 17.79, Sól [g] 6.02

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

śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<b>1. Płatki owsiane na wodzie (1) (350g)</b> <b>2. Masło tł. 82%(7)(20g)</b> <b>3. Pieczywo pszenne (1,6) (75g)</b> <b>4. Szynka tyrolska (6) (40g)</b> 5. Dżem brzoskwiniowy (25g) 1 szt. 8. Pomidor (50g) 9. Herbata czarna (220g)	<b>1. Zupa wiejska z lanym ciastem (1,3,9) (350g)</b> <b>2. Udko z kurczaka gotowane (1) (200g)</b> <b>3. Sos pietruszkowy 100g (1)</b> 4. Ziemniaki (250g) 5. Sałata zielona z olejem rzepakowym (130g) 5. Kompot z czarnej porzeczki (220g)	1. Mandarynki (100g)	<b>1. Masło tł. 82% (7)(20g)</b> <b>2. Chleb pszenno-żytni (1) (65g)</b> <b>3. Chleb Graham (1) (25g)</b> <b>4. Pasztet pieczony (6) (40g)</b> 5. Sałata (30g) 6. Herbata czarna (220g)	<b>1. Sok pomarańczowy (200g)</b>

Wartość energetyczna [kcal] 2022.5 [kJ] 8469.1 Białko [g] 77.5, Tłuszcz [g] 95.5, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 34.2, Węglowodany ogółem [g] 220.06, Cukry [g] 41.88, Błonnik pokarmowy [g] 14.04, Sól [g] 4.2

**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

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 II**

**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