

Jadłospis 21.12.2023 – czwartek

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
1. Kasza jaglana na mleku (7) (350g) 2. Masło tł. 82% (7) (20g) 3. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 50g(1), Chleb Graham 25g (1), (75g) 4. Polędwica sopocka (40g)(6) 5. Tartare serek twarogowy (7) (20g) 6. Pomidor (50g) 7. Herbata czarna (220g)	1. Zupa koperkowa z makaronem (1,3,7,9) (350g) 2. Ziemniaki gotowane (250g) 3. Zrazy wieprzowe smażone (110g)(1,3) 4. Surówka z ogórków kiszonych (130g) 5. Kompot z jabłek (220g)	1. Mandarynki (100g)	1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 65g (1), Chleb Graham 25g (1), (90g) 3. Salceson drobiowy (40g)(6) 4. Ogórek zielony (50g) 5. Herbata czarna (220g)	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (150g) (7)

Wartość energetyczna [kcal] 2094.6, [kJ] 8770.9, Białko [g] 71.8, Tłuszcz [g] 99.4, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 49.6, Węglowodany ogółem [g] 235.29, Cukry [g] 39.86, Błonnik pokarmowy [g] 14.4, Sól [g] 4.89.

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

śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 50g(1), Chleb Graham 25g (1), (75g) 3. Polędwica sopocka (40g)(6) 4. Tartare serek twarogowy (7) (20g) 5. Pomidor (50g) 6. Herbata czarna b/c (220g)	1. Zupa koperkowa z makaronem (1,3,7,9) (350g) 2. Ziemniaki gotowane (250g) 3. Pulpet wieprzowy gotowany (80g)(1,3) 4. Sos pietruszkowy (100g) 5. Surówka z ogórków kiszonych (130g) 6. Kompot z jabłek b/c (220g)	1. Mandarynki (100g)	1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 65g (1), Chleb Graham 25g (1), (90g) 3. Salceson drobiowy (40g)(6) 4. Ogórek zielony (50g) 5. Herbata czarna b/c (220g)	1. Masło tł. 82% (5g)(7) 2. Chleb pszenno-żytni (25g)(1) 3. Chleb graham (25g)(1) 4. Jogurt naturalny 150ml(7) B/M pomidor 50g 5. Pomidor 40g 6. Herbata czarna b/c (220g)

Wartość energetyczna [kcal] 2022.3 [kJ] 8481.2, Białko [g] 81.7, Tłuszcz [g] 81.3, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 44.2, Węglowodany ogółem [g] 253.04, Cukry [g] 26.18, Błonnik pokarmowy [g] 24.38, Sól [g] 6.1

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

śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 50g(1), Chleb Graham 25g (1), (75g) 3. Polędwica sopocka (40g)(6) 4. Tartare serek twarogowy (7) (20g) 5. Pomidor (50g) 6. Herbata czarna b/c (220g)	1. Zupa koperkowa z makaronem (1,3,7,9) (350g) 2. Ziemniaki gotowane (250g) 3. Pulpet wieprzowy gotowany (89g)(1,3) 4. Sos pietruszkowy (100g) 5. Warzywa gotowane (seler, marchew pietruszka)(1,9) (130g) 6. Kompot z jabłek b/c (220g)	1. Mandarynki (100g)	1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 65g (1), Chleb Graham 25g (1), (90g) 3. Salceson drobiowy (40g)(6) 4. Ogórek zielony (50g) 5. Herbata czarna b/c (220g)	1. Masło tł.82% (5g)(7) 2. Chleb pszenno-żytni (25g)(1) 3. Chleb graham (25g)(1) 4. Jogurt naturalny 150ml(7) B/M pomidor 50g 5. Pomidor 40g 6. Herbata czarna b/c (220g)

Wartość energetyczna [kcal] 2026.8, [kJ] 8493.8, Białko [g] 64.7, Tłuszcz [g] 91.1, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 50.9, Węglowodany ogółem [g] 243.31, Cukry [g] 36.81, Błonnik pokarmowy [g] 12.7, Sól [g] 3.1.

**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
1. Kasza jaglana na mleku (7) (350g) 2. Masło tł. 82% (7) (20g) 3. Pieczywo pszenne (75g)(1,6) 4. Polędwica sopocka (40g)(6) 5. Tartare serek twarogowy (7) (20g) 6. Pomidor (50g) 7. Herbata czarna (220g)	1. Zupa koperkowa z makaronem (1,3,7,9) (350g) 2. Ziemniaki gotowane (250g) 3. Pulpet wieprzowy gotowany (80g)(1,3) 4. Sos pietruszkowy (100g) 5. Warzywa gotowane (seler, marchew pietruszka)(1,9) (130g) 6. Kompot z jabłek (220g)	1. Mandarynki (100g)	1. Masło tł. 82% (7) (20g) 3. Pieczywo pszenne (75g)(1,6) 3. Salceson drobiowy (40g)(6) 4. Sałata zielona (50g) 5. Herbata czarna (220g)	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (150g)(7)

Wartość energetyczna [kcal] 2083.6, [kJ] 8741.5, Białko [g] 72.8, Tłuszcz [g] 85.6, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 46.3, Węglowodany ogółem [g] 262.2, Cukry [g] 34.72, Błonnik pokarmowy [g] 13.79, Sól [g] 3.14.

DIETA WEGETARIAŃSKA [KOD WE]

śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kasza jaglana na mleku (7) (350g) 2. Masło tł. 82% (7) (20g) 3. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 50g(1), Chleb Graham 25g (1), (75g) 5. Tartare serek twarogowy (7) (20g) 6. Pomidor (50g) 7. Herbata czarna (220g)	1. Zupa koperkowa z makaronem (1,3,7,9) (350g) 2. Kluski ślaskie z masłem 6 szt -300g 4. Surówka z ogórków kiszonych (130g) 5. Kompot z jabłek (220g)	1. Mandarynki (100g)	1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 65g (1), Chleb Graham 25g (1), (90g) 3. Serek topiony 100g(7) 4. Sałata zielona (50g) 5. Miód naturalny (25g) 6. Herbata czarna (220g)	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (150g)(7)

Wartość energetyczna [kcal] 2134.6, [kJ] 8948.6, Białko [g] 58.2, Tłuszcz [g] 93.8, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 52.7, Węglowodany ogółem [g] 270.65, Cukry [g] 39.3, Błonnik pokarmowy [g] 12.68, Sól [g] 3.89.

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [KOD 9] (WYSOKOBIAŁKOWA)

śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kasza jaglana na mleku (7) (350g) 2. Masło tł. 82% (7) (20g) 3. Pieczywo pszenne (75g) (1,6) 4. Polędwica sopocka (80g) (6) 5. Tartare serek twarogowy (7) (20g) 6. Pomidor (50g) 7. Herbata czarna (220g)	1. Zupa koperkowa z makaronem (1,3,7,9) (350g) 2. Ziemniaki gotowane (250g) 3. Pulpet wieprzowy gotowany (160g)(1,3) 4. Sos pietruszkowy (100g) 5. Warzywa gotowane (seler, marchew pietruszka)(1,9) (130g) 6. Kompot z jabłek (220g)	1. Mandarynki (100g)	1. Masło tł. 82% (7) (20g) 3. Pieczywo pszenne (75g)(1,6) 3. Salceson drobiowy (80g)(6) 4. Sałata zielona (50g) 5. Herbata czarna (220g)	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (150g)(7)

Wartość energetyczna [kcal] 2497.8, [kJ] 10458.7, Białko [g] 99.1, Tłuszcz [g] 119.9, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 59.2 Węglowodany ogółem [g] 262.72, Cukry [g] 37.31, Błonnik pokarmowy [g] 14.32, Sól [g] 5.03.

DIETA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA [KOD 11/ML]

śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kasza jaglana na wodzie (350g) 2. Masło tł. 82% (7) (20g) 3. Pieczywo pszenne (75g) (1,6) 4. Polędwica sopocka (60g) (6) 5. Pomidor (50g) 6. Herbata czarna (220g)	1. Zupa koperkowa z makaronem niezabielana (1,3,9) (350g) 2. Ziemniaki gotowane (250g) 3. Pulpet wieprzowy gotowany (80g)(1,3) 4. Sos pietruszkowy (100g) 5. Warzywa gotowane (seler, marchew pietruszka)(1,9) (130g) 6. Kompot z jabłek (220g)	1. Mandarynki (100g)	1. Masło tł. 82% (7) (20g) 3. Pieczywo pszenne (75g)(1,6) 3. Salceson drobiowy (40g)(6) 4. Sałata zielona (50g) 5. Herbata czarna (220g)	1. Mus bananowy (100ml)

Wartość energetyczna [kcal] 2002.9, [kJ] 8390.3, Białko [g] 64.8, Tłuszcz [g] 91.6, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 45.8, Węglowodany ogółem [g] 237.3, Cukry [g] 36.36, Błonnik pokarmowy [g] 15.29, Sól [g] 3.69.

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 Żywienia

Zatwierdzony przez Kierownika Działu Żywienia