

Jadłospis 27.12.2023 środa*

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. Chleb pszenno-żytni (1) (50g) 4. Chleb Graham (1)(25g) 5. Jaja (3) (70g) 6. Miód pszczeli (25g) 7. Jabłko 150g 8. Herbata czarna (220g)	1. Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) (350g) 2. Risotto warzywne (9) (300g) 3. Sos pomidorowy (1) (100g) 4. Kompot z jabłek(220g)	1. Soczek wieloowocowy (200g)	1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 65g (1), Chleb Graham 25g (1) (90g) 3. Ser biały ze śmietaną i natką pietruszki (7)(70g) 4. Papryka świeża (50g) 5. Herbata czarna (220g)	1. Jogurt naturalny (7) 150g

Wartość energetyczna [kcal] 2347.1 [kJ] 9839.5 Białko [g] 76.4, Tłuszcz [g] 103.1, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 42.3, Węglowodany ogółem [g] 285.11, Cukry [g] 64.4, Błonnik pokarmowy [g] 13.79, Sól [g] 2.86.

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

śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Chleb pszenno-żytni (1) (50g) 3. Chleb Graham (1)(25g) 4. Jaja (3) (70g) 5. Serek tartare (7) 40g 6. Jabłko 150g 7. Herbata czarna b/c (220g)	1. Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) (350g) 2. Risotto warzywne (9) (300g) 3. Sos pomidorowy (1) (100g) 4. Kompot z jabłek b/c (220g)	1. Soczek wieloowocowy (200g)	1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 65g (1), Chleb Graham 25g (1) (90g) 3. Ser biały ze śmietaną i natką pietruszki (7)(70g) 4. Papryka świeża (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 (150g) (7) 5. Pomidor 40g 6. Herbata czarna b/c (220g)

Wartość energetyczna [kcal] 2271.7 [kJ] 9520 Białko [g] 71.7 Tłuszcz [g] 101.9, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 41.2, Węglowodany ogółem [g] 274.14, Cukry [g] 50.22, Błonnik pokarmowy [g] 14.92, Sól [g] 2.28.

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. Chleb pszenno-żytni (1) (50g) 3. Chleb Graham (1) (25g) 4. Jaja (3) (70g) 5. Serek tartare (7) 40g 6. Jabłko 150g 7. Herbata czarna b/c (220g)	1. Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) (350g) 2. Risotto warzywne (9) (300g) 3. Sos pomidorowy (1) (100g) 4. Kompot z jabłek b/c (220g)	1. Soczek wieloowocowy (200g)	1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 65g (1), Chleb Graham 25g (1) (90g) 3. Ser biały mlekiem i natką pietruszki (7) (70g) 4. Papryka świeża (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 (150g) (7) 5. Pomidor 40g 6. Herbata czarna b/c (220g)

Wartość energetyczna [kcal] 2253.6 [kJ] 9445.5 Białko [g] 71.8 Tłuszcz [g] 99.8, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 39.9, Węglowodany ogółem [g] 274.28, Cukry [g] 60.37, Błonnik pokarmowy [g] 14.92, Sól [g] 2.28

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. Chleb pszenno-żytni (1) (50g) 4. Chleb Graham (1) (25g) 5. Jaja (3) (70g) 6. Miód pszczeli (25g) 7. Jabłko 150g 8. Herbata czarna (220g)	1. Zupa ziemniaczana (1,7,9) (350g) 2. Risotto warzywne (9) (300g) 3. Sos pomidorowy (1) (100g) 4. Kompot z jabłek (220g)	1. Soczek wieloowocowy (200g)	1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 65g (1), Chleb Graham 25g (1) (90g) 3. Ser biały z mlekiem i natką pietruszki (7) (70g) 4. Pomidor (50g) 5. Herbata czarna (220g)	1. Jogurt naturalny (7) 150g

Wartość energetyczna [kcal] 2319.8 [kJ] 9724.3 Białko [g] 60.9 Tłuszcz [g] 102.9, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 42.3, Węglowodany ogółem [g] 279.32, Cukry [g] 60.34, Błonnik pokarmowy [g] 12.65, Sól [g] 2.21.

DIETA WEGETARIAŃSKA [KOD WE]

śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kasza jaglana na mleku (7) (350g) 2. Masło tł. 82% (7)(20g) 3. Chleb pszenno-żytni (1) (50g) 4. Chleb Graham (1)(25g) 5. Serek deliser 1 szt. 17g (7) 6. Miód pszczeli (25g) 7. Jabłko 150g 8. Herbata czarna (220g)	1. Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) (350g) 2. Risotto warzywne (9) (300g) 3. Sos pomidorowy (1) (100g) 4. Kompot z jabłek(220g)	1. Soczek wieloowocowy (200g)	1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 65g (1), Chleb Graham 25g (1) (90g) 3. Ser biały ze śmietaną i natką pietruszki (7)(70g) 4. Papryka świeża (50g) 5. Herbata czarna (220g)	1. Jogurt naturalny (7) 150g

Wartość energetyczna [kcal] 2181, [kJ] 9172.8, Białko [g] 61.4 Tłuszcz [g] 69.7, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 29.9, Węglowodany ogółem [g] 336.57, Cukry [g] 68.87, Błonnik pokarmowy [g] 19.2, Sól [g] 2.76.

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. Chleb pszenno-żytni (1) (50g) 4. Chleb Graham (1)(25g) 5. Jaja (3) (140g) 2 szt. 6. Miód pszczeli (25g) 7. Jabłko 150g 8. Herbata czarna (220g)	1. Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) (350g) 2. Risotto warzywne (9) (350g) 3. Sos pomidorowy (1) (100g) 4. Kompot z jabłek(220g)	1. Soczek wieloowocowy (200g)	1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 65g (1), Chleb Graham 25g (1) (90g) 3. Ser biały z mlekiem i natką pietruszki (7)(140g) 4. Pomidor (50g) 5. Herbata czarna (220g)	1. Jogurt naturalny (7) 150g

Wartość energetyczna [kcal] 2483.6, [kJ] 10409.9, Białko [g] 99.4, Tłuszcz [g] 110.9, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 47.3, Węglowodany ogółem [g] 279.07, Cukry [g] 77.44, Błonnik pokarmowy [g] 14.21, Sól [g] 2.33.

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. Chleb pszenno-żytni (1) (50g) 4. Chleb Graham (1)(25g) 5. Jaja (3) (70g) 6. Miód pszczeli (25g) 7. Jabłko 150g 8. Herbata czarna (220g)	1. Zupa ziemniaczana (1,7,9) (350g) 2. Risotto warzywne (9) (300g) 3. Sos pomidorowy (1) (100g) 4. Kompot z jabłek(220g)	1. Soczek wieloowocowy (200g)	1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 65g (1), Chleb Graham 25g (1) (90g) 3. Dżem brzoskwiniowy 50g (2szt.) 4. Pomidor (50g) 5. Herbata czarna (220g)	1. Soczek pomarańczowy 200g

Wartość energetyczna [kcal] 2110.4, [kJ] 8857.7, Białko [g] 65.1, Tłuszcz [g] 83.6, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 35.2, Węglowodany ogółem [g] 281.4, Cukry [g] 83.38, Błonnik pokarmowy [g] 14.36, Sól [g] 2.55

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

* Dokonano korekty jadłospisu dekadowego z dnia 27.12.2023 r., ze względu na reorganizację dostaw produktów.

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 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