

Jadłospis 03.12.2023 - niedziela

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 [KOD 1]

śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zacierka na mleku (350g) (1,3,7) 2. Masło tł.82 (20g) (7) 3. Pieczywo pszenno-żytnie (50g) (1) 4. Chleb graham (25g)(1) 5. Ser żółty salami (20g) (7) 6. Polędwica sopocka (20g) (6) 7. Pomidor (50g) 8. Herbata poziomkowa (220g)	1. Zupa grysikowa(350g)(1,9) 2. Udko z kurczaka duszone (150g) 3. Ziemniaki gotowane(250g) 4. Sałatka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym (130g) 5. Kompot z czarnej porzeczki (220g)	1. Masło tł.82 (20g) (7) 2. Pieczywo pszenno-żytnie (50g) (1) 3. Chleb graham (25g) (1) 4. Kielbasa krakowska sucha (40g) (6) 5. Ogórek konserwowy (70g) (10) 6. Herbata czarna (220g)	1. Mus truskawkowy (100g)

Wartość energetyczna [kcal] 2033.3 [kJ] 8539.2, Białko [g] 82, Tłuszcz [g] 80.3, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 33.8, Węglowodany ogółem [g] 265.14, Cukry [g] 18.76, Błonnik pokarmowy [g] 16.7, Sól [g] 4.36.

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

śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zacierka na mleku (300g) (1,3,7) 2. Masło tł. 82% (20g) (7) 3. Chleb pszenny (75g) (1) 4. Twarożek (70g) (7) 5. Polędwica sopocka (20g) (6) 6. Pomidor (50g) 7. Herbata poziomkowa (220g)	1. Zupa grysikowa (350g) (1,9) 2. Udko z kurczaka gotowane (150g) 3. Sos koperkowy 100g (1,7) 4. Warzywa gotowane- marchewka, pietruszka, seler (1,9) 5. Ziemniaki gotowane (250g) 6. Kompot z czarnej porzeczki (220g)	1. Masło tł. 82% (20g) (7) 2. Chleb pszenny (75g) (1) 3. Kielbasa krakowska sucha (40g)(6) 4. Sałata strzępiasta (20g) 5. Herbata czarna (220g)	1. Mus truskawkowy (100g)

Wartość energetyczna [kcal] 2367.9 [kJ] 9954.6, Białko [g] 101.7, Tłuszcz [g] 80.3, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 38, Węglowodany ogółem [g] 318.15, Cukry [g] 23.94, Błonnik pokarmowy [g] 17.52, Sól [g] 4.23.

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

śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Masło tł. 82% (20g) (7) 2. Pieczywo pszenno-żytnie (50g)(1) 3. Chleb graham (25g)(1) 4. Twarożek (70g) (7) 5. Polędwica sopocka (20g)(6) 6. Pomidor (50g) 7. Herbata poziomkowa bez cukru (220g)	1. Zupa grysikowa (350g) (1,9) 2. Udko z kurczaka gotowane (150g) 3. Sos koperkowy 100g (1,7) 4. Sałatka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym (130g) 5. Ziemniaki gotowane (250g) 6. Kompot z czarnej porzeczki b/c (220g)	1. Masło tł. 82% (20g) (7) 2. Pieczywo pszenno-żytnie (50g) 3. Chleb graham (25g) (1) 4. Kielbasa krakowska sucha (40g)(6) 5. Ogórek konserwowy (70g)(10) 6. Herbata czarna bez cukru (220g)	1. Serek wiejski (100g)(7) 2. Masło tł. 82% (5g)(7) 3. Chleb pszenno-żytni (25g)(1) 4. Chleb graham (25g)(1) 5. Ogórek zielony (30g)

Wartość energetyczna [kcal] 2286.9, [kJ] 9604.6, Białko [g] 102.5, Tłuszcz [g] 83, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 35.6, Węglowodany ogółem [g] 293.3, Cukry [g] 21.08, Błonnik pokarmowy [g] 21.98, Sól [g] 6.04.

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

śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
2. Masło tł. 82% (20g) (7) 3. Chleb pszenny (75g) (1) 4. Twarożek (70g) (7) 5. Polędwica sopocka (20g) (6) 6. Pomidor (50g) 7. Herbata poziomkowa b/c (220g)	1. Zupa grysikowa (350g) (1,9) 2. Udko z kurczaka gotowane (150g) 3. Sos koperkowy 100g (1,7) 4. Warzywa gotowane-marchewka, pietruszka, seler (1,9) 5. Ziemniaki gotowane (250g) 6. Kompot z czarnej porzeczki b/c (220g)	1. Masło tł. 82% (20g) (7) 2. Chleb pszenny (75g) (7) 3. Kielbasa krakowska sucha (40g)(6) 4. Sałata strzypiasta (20g) 5. Herbata czarna b/c (220g)	1. Serek wiejski (200g)(7) 2. Masło tł. 82% (5g)(7) 3. Chleb pszenny (50) (1) 5. Sałata zielona (30g)

Wartość energetyczna [kcal] 2286.9, [kJ] 9604.6, Białko [g] 102.5, Tłuszcz [g] 83, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 35.6, Węglowodany ogółem [g] 293.3, Cukry [g] 21.08, Błonnik pokarmowy [g] 21.98, Sól [g] 6.04.

DIETA WEGETARIAŃSKA [KOD 1/WE]

śniadanie	obiad	kolacja	posilek dodatkowy
1. Zacierka na mleku (300g) (1,3,7) 2. Masło tł. 82% (20g) (7) 3. Chleb pszenny (75g) (1) 4. Twarożek (100g) (7) 5. Pomidor (50g) 6. Herbata poziomkowa (220g)	1. Zupa grysikowa (350g) (1,9) 2. Jajko gotowane 2 szt. (3) 3. Sos koperkowy 100g (1,7) 4. Warzywa gotowane- marchewka, pietruszka, seler (1,9) 5. Ziemniaki gotowane (250g) 6. Kompot z czarnej porzeczki (220g)	1. Masło tł. 82% (20g) (7) 2. Chleb pszenny (75g) (1) 3. Serek deliser (40g) (7) 4. Sałata strzypiasta (20g) 5. Herbata czarna (220g)	1. Mus truskawkowy (100g)

Wartość energetyczna [kcal] 2345.8, [kJ] 9865.8, Białko [g] 84.1, Tłuszcz [g] 76.1, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 40.6, Węglowodany ogółem [g] 340.02, Cukry [g] 42.88, Błonnik pokarmowy [g] 17.85 Sól [g] 3.43.

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [KOD 9] (wysokobiałkowa)

śniadanie	obiad	kolacja	posilek dodatkowy
1. Zacierka na mleku (300g)(1,3,7) 2. Masło tł. 82% (20g) (7) 3. Chleb pszenny (75g) (1) 4. Twarożek (100g) (7) 5. Polędwica sopočka (20g) (6) 6. Pomidor (50g) 7. Herbata poziomkowa (220g)	1. Zupa grysikowa (350g)(1,9) 2. Udko z kurczaka gotowane (200g) 3. Sos koperkowy 100g (1,7) 4. Warzywa gotowane- marchewka, pietruszka, seler (1,9) 5. Ziemniaki gotowane (250g) 6. Kompot z czarnej porzeczki (220g)	1. Masło tł. 82% (20g) (7) 2. Chleb pszenny (75g)(1) 3. Kielbasa krakowska sucha (80g)(6) 4. Sałata strzypiasta (20g) 5. Herbata czarna (220g)	1. Mus truskawkowy (100g)

Wartość energetyczna [kcal] 2631.7, [kJ] 11053.6, Białko [g] 125.7, Tłuszcz [g] 96, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 42.8, Węglowodany ogółem [g] 327.56, Cukry [g] 26.93, Błonnik pokarmowy [g] 22.89, Sól [g] 5.77.

DIETA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA [KOD 11/ML]

śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zacierka na wodzie (300g)(1,3,) 2. Masło tł. 82% (20g) (7) 3. Chleb pszenny (75g) (1) 4. Polędwica sopočka (60g) (6) 5. Pomidor (50g) 6. Herbata poziomkowa (220g)	1. Zupa grysikowa (350g) (1,9) 2. Udko z kurczaka gotowane (150g) 3. Sos koperkowy 100g (1) 4. Warzywa gotowane- marchewka, pietruszka, seler (1,9) 5. Ziemniaki gotowane (250g) 6. Kompot z czarnej porzeczki (220g)	1. Masło tł. 82% (20g) (7) 2. Chleb pszenny (75g) (1) 3. Kielbasa krakowska sucha (40g)(6) 4. Sałata strzępiasta (20g) 5. Herbata czarna (220g)	1. Mus truskawkowy (100g)

Wartość energetyczna [kcal] 2229.3, [kJ] 9369.2, Białko [g] 92.5, Tłuszcz [g] 78, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 35.8, Węglowodany ogółem [g] 297.39, Cukry [g] 16.64, Błonnik pokarmowy [g] 16.27, Sól [g] 4.55.

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.

Jadłospis opracowany przez Zespół Żywniowy: dietetyk, starszy referent.

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**

- Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne, z wyjątkiem:
 - syropów glukozykowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę (1);
 - maltodekstryn na bazie pszenicy (1);
 - syropów glukozykowych na bazie jęczmienia;
 - zbóż wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
- Skorupiaki i produkty pochodne;
- Jaja i produkty pochodne;
- Ryby i produkty pochodne, z wyjątkiem:
 - żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy;
 - żelatyny rybnej lub karuku stosowanych jako środki klarujące do piwa i wina;
- Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;
- Soja i produkty pochodne, z wyjątkiem:
 - całkowicie rafinowanego oleju i tłuszczu sojowego (1);
 - mieszaniny naturalnych tokoferoli (E306), naturalnego D-alfa-tokoferolu, naturalnego octanu D-alfa-tokoferolu, naturalnego bursztynianu D-alfa-tokoferolu pochodzenia sojowego;
 - 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 powstały.