

Jadłospis 15.12.2023 – piątek

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. Masło tł. 82% (7) 20g) 2. Chleb pszenno-żytni (1)(50g) 3. Chleb Graham (1) (25g) 4. Ser żółty salami (40g) 5. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony (25g) 6. Pomidor (50g) 7. Kawa zbożowa z mlekiem (1,7) (220g) | 1. Zupa grochowa z makaronem (1,9) (350g) 2. Ryba smażona dorsz (1,4)(100g) 3. Ziemniaki (300g) 4. Surówka z kiszonej kapusty (130g) 5. Kompot wiśniowy (220g) | 1. Kiwi (150g) - 1 szt. | 1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Chleb pszenno-żytni (1) (75g) 3. Chleb Graham (1) (25g) 4. Pasztet drobiowy (1,6,7,9) (40g) 5. Ogórek zielony (50g) 6. Herbata czarna (220g) | 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (7) (150g) |

Wartość energetyczna [kcal] 2020 [kJ] 8473.7 Białko [g] 79.3, Tłuszcz [g] 80.5, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 36.1, Węglowodany ogółem [g] 254.92, Cukry [g] 48.98, Błonnik pokarmowy [g] 21.13, Sól [g] 3.26.

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

| śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|----------------------------|--|--|
| 1. Chleb pszenno-żytni (50g)(1) 2. Chleb Graham (25g)(1) 3. Ser żółty salami (40g) 4. Jajko 1 szt. 70g (3) 5. Pomidor (50g) 6. Kawa zbożowa b/c (1)(220g) | 1. Zupa grochowa z makaronem (1,9) (350g) 2. Pulpety z dorsza (1,3,4)(80g) 3. Sos pomidorowy 100g (1) 4. Ziemniaki (300g) 5. Surówka z kiszonej kapusty (130g) 6. Kompot wiśniowy b/c (220g) | 1. Kiwi (150g) - 1 szt. | 1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Chleb pszenno-żytni (1) (75g) 3. Chleb Graham (1) (25g) 4. Pasztet drobiowy (1,6,7,9)(40g) 5. Sałata zielona (50g) 6. 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. Ogórek zielony 50g 6. Herbata czarna b/c (220g) |

Wartość energetyczna [kcal] 2192.4 [kJ] 9199.7 Białko [g] 88.7 Tłuszcz [g] 85.3, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 40.3, Węglowodany ogółem [g] 278.65, Cukry [g] 43.36, Błonnik pokarmowy [g] 22.75, Sól [g] 3.74.

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

| śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|--|--|---|
| 1. Chleb pszenno-żytni (50g)(1) 2. Chleb Graham (25g)(1) 3. Pasta z białek jaj 70g (3) 5. Pomidor (50g) 6. Kawa zbożowa (b/c)(1) (220g) | 1. Zupa koperkowa z makaronem (1,9) (350g) 2. Pulpety z dorsza (1,3,4)(80g) 3. Sos pomidorowy 100g (1) 4. Ziemniaki (300g) 5. Warzywa gotowane (marchew, seler, pietruszka)(130g)(1,9) 6. Kompot wiśniowy b/c (220g) | 1. Kiwi (150g) - 1 szt. | 1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Chleb pszenno-żytni (1) (75g) 3. Chleb Graham (1) (25g) 4. Pasztet drobiowy (1,6,7,9)(40g) 5. Sałata zielona (50g) 6. Herbata czarna (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 40 g 6. Herbata czarna b/c (220g) |

Wartość energetyczna [kcal] 2006.3 [kJ] 8427.4 Białko [g] 75.6 Tłuszcz [g] 74.1, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 35, Węglowodany ogółem [g] 266.21, Cukry [g] 47.48, Błonnik pokarmowy [g] 14.07, Sól [g] 2.67.

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. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Chleb pszenny (1,6) 75g 3. Ser deliser (7) (25g) 4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony (25g) 5. Pomidor (50g) 7. Kawa zbożowa z mlekiem (1,7) (220g) | 1. Zupa koperkowa z makaronem (1,9) (350g) 2. Pulpety z dorsza (1,3,4)(80g) 3. Sos pomidorowy 100g (1) 4. Ziemniaki (300g) 5. Warzywa gotowane (marchew, seler, pietruszka)(130g)(1,9) 5. Kompot wiśniowy (220g) | 1. Kiwi (150g) - 1 szt. | 1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Chleb pszenny (1,6) 75g 3. Pasztet drobiowy (1,6,7,9)(40g) 4. Sałata strzępiasta (50g) 5. Herbata czarna (220g) | 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (7) (150g) |

Wartość energetyczna [kcal] 2006.1 [kJ] 8410.5 Białko [g] 60.9 Tłuszcz [g] 86.4, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 45.9, Węglowodany ogółem [g] 253.49, Cukry [g] 54.64, Błonnik pokarmowy [g] 15.11, Sól [g] 2.73.

DIETA WEGETARIAŃSKA + RYBA [KOD WE]

| śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|--|---|---|
| 1. Masło tł. 82% (7) 20g) 2. Chleb pszenno-żytni (1) (50g) 3. Chleb Graham (1) (25g) 4. Ser żółty salami (40g) 5. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony (25g) 6. Pomidor (50g) 7. Kawa zbożowa z mlekiem (1,7) (220g) | 1. Zupa grochowa z makaronem (1,9) (350g) 2. Ryba smażona dorsz (1,4)(100g) 3. Ziemniaki (300g) 4. Surówka z kiszonej kapusty (130g) 5. Kompot wiśniowy (220g) | 1. Kiwi (150g) - 1 szt. | 1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Chleb pszenno-żytni (1) (75g) 3. Chleb Graham (1) (25g) 4. Jajko 1 szt. (70g) 5. Ogórek zielony (50g) 6. Herbata czarna (220g) | 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (7) (150g) |

Wartość energetyczna [kcal] 2009.9 [kJ] 8440.9 Białko [g] 69.7 Tłuszcz [g] 86.4, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 74.7, Węglowodany ogółem [g] 272.62, Cukry [g] 41.78, Błonnik pokarmowy [g] 15.9, Sól [g] 3.23.

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [KOD 9] (WYSOKOBIAŁKOWA)

| śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|--|----------------------------|--|---|
| 1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Chleb pszenny (1,6) 75g 3. Ser deliser (7) (25g) 4. Serek tartare 2szt.(40g) (7) 5. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony (25g) 6. Pomidor (50g) 7. Kawa zbożowa z mlekiem (1,7) (220g) | 1. Zupa koperkowa z makaronem (1,9) (350g) 2. Pulpety z dorsza (1,3,4) (160g) 3. Sos pomidorowy 100g(1) 4. Ziemniaki (300g) 5. Warzywa gotowane (marchew, seler, pietruszka)(130g)(1,9) 5. Kompot wiśniowy (220g) | 1. Kiwi (150g) - 1 szt. | 1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Chleb pszenny (1,6) 75g 3. Pasztet drobiowy (1,6,7,9)(80g) 4. Sałata strzępiasta (50g) 5. Herbata czarna (220g) | 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (7) (150g) |

Wartość energetyczna [kcal] 2372.4 [kJ] 9938.7 Białko [g] 90.1 Tłuszcz [g] 105.8, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 39.7, Węglowodany ogółem [g] 276.61, Cukry [g] 52.3, Błonnik pokarmowy [g] 23.58, Sól [g] 4.07.

DIETA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA [KOD 11/ML]

| śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|--|----------------------------|--|---------------------------------|
| 1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Chleb pszenny (1,6) 95g 3. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony (50g) 2 szt. 4. Pomidor (50g) 5. Kawa zbożowa bez mleka (1,) (220g) | 1. Zupa koperkowa z makaronem (1,9) (350g) 2. Pulpety z dorsza (1,3,4) (120g) 3. Sos pomidorowy 100g (1) 4. Ziemniaki (300g) 5. Warzywa gotowane (marchew, seler, pietruszka) (130g)(1,9) 5. Kompot wiśniowy (220g) | 1. Kiwi (150g) - 1 szt. | 1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Chleb pszenny (1,6) 90g 3. Pasztet drobiowy (1,6,7,9)(60g) 4. Sałata strzępiasta (50g) 5. Herbata czarna (220g) | 1. Soczek owocowy 250 ml |

Wartość energetyczna [kcal] 2013.8 [kJ] 8467.6 Białko [g] 60.3 Tłuszcz [g] 66.6, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 30.6, Węglowodany ogółem [g] 301.16, Cukry [g] 90.59, Błonnik pokarmowy [g] 15.91, Sól [g] 2.7.

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 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