

## Jadłospis 20.12.2023 – 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. Makaron na mleku (1,3,7) (350g) 2. Masło tł. 82% (7) (20g) 3. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 50g(1), Chleb Graham 25g(1), (75g) 4. Szynka gotowana (40g) 5. Miód pszczeni (25g) 6. Pomidor (50g) 7. Herbata czarna (220g)	1. Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9) (350g) 2. Kasza jęczmienna gotowana (1) (200g) 3. Gulasz wieprzowy duszony (1) (150g) 4. Buraki zasmażane (1,7) (260g) 5. Kompot truskawkowy (220g)	1. Jabłko (150g)	1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 65g (1), Chleb Graham 25g (1), sz (90g) 3. Pasta z ryżu, ryby gotowanej i warzyw po grecku (4,9)(70g) 4. Sałata (30g) 5. Herbata owocowa (220g)	1. Kefir 2% tłuszczu(7) (150g)

Wartość energetyczna [kcal] 2194.8, [kJ] 9205.4, Białko [g] 67.8, Tłuszcz [g] 89.4, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 40.4, Węglowodany ogółem [g] 290.33, Cukry [g] 65.96, Błonnik pokarmowy [g] 21.4, Sól [g] 2.5.

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

śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Masło tł. 82% (7) (20g) 3. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 50g(1), Chleb Graham 25g(1), (75g) 4. Szynka gotowana (40g) 5. Serek deliser (7) (17g) 1szt. 6. Pomidor (50g) 7. Herbata czarna b/c (220g)	1. Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9) (350g) 2. Kasza jęczmienna gotowana (1) (200g) 3. Gulasz wieprzowy duszony (1) (150g) 4. Buraki zasmażane (1,7) (130g) 5. Kompot truskawkowy b/c (220g)	1. Jabłko (150g)	1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 65g (1), Chleb Graham 25g (1), (90g) 3. Pasta z ryżu, ryby gotowanej i warzyw po grecku (4,9)(70g) 4. Sałata (30g) 5. Herbata owocowa (220g)	1. Masło tł.82%(7)(5g) 2. Chleb pszenno-żytni (1)(25g) 3. Chleb graham (1)(25g) 4. Kefir (7)150 ml 5. Ogórek zielony 30g, 6. Herbata czarna b/c (220g)

Wartość energetyczna [kcal] 2121.1, [kJ] 8888.7, Białko [g] 64.1, Tłuszcz [g] 92.6, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 42.3, Węglowodany ogółem [g] 267.84, Cukry [g] 58.24, Błonnik pokarmowy [g] 20.56, Sól [g] 2.5.

**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>3. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 50g(1), Chleb Graham 25g(1), (75g)</b> <b>4. Szyńka gotowana (40g)</b> <b>5. Serek deliser (7) (17g) 1szt.</b> <b>6. Pomidor (50g)</b> <b>7. Herbata czarna b/c (220g)</b>	<b>1. Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9) (350g)</b> <b>2. Kasza jęczmienna gotowana (1) (200g)</b> <b>3. Gulasz wieprzowy duszony (1) (150g)</b> <b>4. Buraki na ciepło (1,7) (130g)</b> <b>5. Kompot truskawkowy b/c (220g)</b>	<b>1. Jabłko (150g)</b>	<b>1. Masło tł. 82% (7) (20g)</b> <b>2. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 65g (1), Chleb Graham 25g (1), (90g)</b> <b>3. Pasta z ryżu, ryby gotowanej i warzyw po grecku (4,9)(70g)</b> <b>4. Sałata (30g)</b> <b>5. Herbata owocowa b/c (220g)</b>	<b>1. Masło tł.82%(7) (5g)</b> <b>2. Chleb pszenno-żytni (1)(25g)</b> <b>3. Chleb graham (1)(25g)</b> <b>4. Kefir (7)150 ml</b> <b>5. Sałata zielona 30g,</b> <b>6. Herbata czarna b/c (220g)</b>

Wartość energetyczna [kcal] 2004.3, [kJ] 8400.9, Białko [g] 61.1, Tłuszcz [g] 86.4, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 38.7, Węglowodany ogółem [g] 254.5, Cukry [g] 50.65, Błonnik pokarmowy [g] 18.44, Sól [g] 2.45.

**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. Makaron na mleku (1,3,7) (350g)</b> <b>2. Masło tł. 82% (7) (20g)</b> <b>3. Chleb pszenny (1,6) (75g)</b> <b>4. Szyńka gotowana (40g)</b> <b>5. Miód pszczeli (25g)</b> <b>6. Pomidor (50g)</b> <b>7. Herbata czarna (220g)</b>	<b>1. Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9) (350g)</b> <b>2. Kasza jęczmienna gotowana (1) (200g)</b> <b>3. Gulasz wieprzowy duszony (1) (150g)</b> <b>4. Buraki na ciepło (1,7) (130g)</b> <b>5. Kompot truskawkowy (220g)</b>	<b>1. Jabłko (150g)</b>	<b>1. Masło tł. 82% (7) (20g)</b> <b>2. Chleb pszenny (1,6) (75g)</b> <b>3. Pasta z ryżu, ryby gotowanej i warzyw po grecku (4,9)(70g)</b> <b>4. Sałata (30g)</b> <b>5. Herbata owocowa (220g)</b>	<b>1.Kefir 2% tłuszczu(7) (150g)</b>

Wartość energetyczna [kcal] 2133.7, [kJ] 8949.6, Białko [g] 64, Tłuszcz [g] 87.3, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 39.1, Węglowodany ogółem [g] 282.48, Cukry [g] 58.23, Błonnik pokarmowy [g] 19.05, Sól [g] 2.32.

**DIETA WEGETARIAŃSKA +RYBA [KOD WE]**

śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Makaron na mleku (1,3,7) (350g) 2. Masło tł. 82% (7) (20g) 3. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 50g(1), Chleb Graham 25g(1), (75g) 4. Serek deliser (7) (40g) 5. Miód pszczeli (25g) 6. Pomidor (50g) 7. Herbata czarna (220g)	1. Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9) (350g) 2. Kasza jęczmienna gotowana (1) (200g) 3. Jajko gotowane 2 szt. (3) (150g) 4. Sos koperkowy(1) (100g) 5. Buraki zasmażane (1,7) (130g) 6. Kompot truskawkowy (220g)	1. Jabłko (150g)	1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 65g (1), Chleb Graham 25g (1), sz (90g) 3. Pasta z ryżu, ryby gotowanej i warzyw po grecku (4,9)(70g) 4. Sałata (30g) 5. Herbata owocowa (220g)	1.Kefir 2% tłuszczu(7) (150g)

Wartość energetyczna [kcal] 2213.5, [kJ] 9287.3, Białko [g] 65.5, Tłuszcz [g] 87.3, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 48.5, Węglowodany ogółem [g] 302.55, Cukry [g] 66.6, Błonnik pokarmowy [g] 22.28, Sól [g] 2.32.

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

śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Makaron na mleku (1,3,7) (350g) 2. Masło tł. 82% (7) (20g) 3. Chleb pszenny (1,6) (75g) 4. Szynka gotowana (80g) 5. Miód pszczeli (25g) 6. Pomidor (50g) 7. Herbata czarna (220g)	1. Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9) (350g) 2. Kasza jęczmienna gotowana (1) (200g) 3. Gulasz wieprzowy duszony (1) (230g) 4. Buraki na ciepło (1,7) (130g) 5. Kompot truskawkowy (220g)	1. Jabłko (150g)	1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Chleb pszenny (1,6) (75g) 3. Pasta z ryżu, ryby gotowanej i warzyw po grecku (4,9)(140g) 4. Sałata (30g) 5. Herbata owocowa (220g)	1.Kefir 2% tłuszczu(7) (150g)

Wartość energetyczna [kcal] 2508.5, [kJ] 10499.1, Białko [g] 105.2, Tłuszcz [g] 122.3, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 52.6, Węglowodany ogółem [g] 256.18, Cukry [g] 57.93, Błonnik pokarmowy [g]19.03, Sól [g]3.36.

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

śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Makaron na wodzie (1,3,7) (350g) 2. Masło tł. 82% (7) (20g) 3. Chleb pszenny (1,6) (75g) 4. Szynka gotowana (40g) 5. Miód pszczeli (25g) 6. Pomidor (50g) 7. Herbata czarna (220g)	1. Zupa brokułowa z ziemniakami niezabielana(1,7,9) (350g) 2. Kasza jęczmienna gotowana (1) (200g) 3. Gulasz wieprzowy duszony (1) (150g) 4. Buraki na ciepło (1,7) (130g) 5. Kompot truskawkowy (220g)	1. Jabłko (150g)	1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Chleb pszenny (1,6) (75g) 3. Pasta z ryżu, ryby gotowanej i warzyw po grecku (4,9)(70g) 4. Sałata (30g) 5. Herbata owoce leśne (220g)	1.Sok owocowo warzywny 200g

Wartość energetyczna [kcal] 2128.1, [kJ] 8928.2, Białko [g] 60.7, Tłuszcz [g] 84.2, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 36.2, Węglowodany ogółem [g] 293.04, Cukry [g] 68.99, Błonnik pokarmowy [g]22.36, Sól [g]2.58.

**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

Jadłospis zatwierdzony przez: Kierownika Działu Żywienia

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 glukozy na bazie pszenicy zawierających dekstrozę ( 1 );
  - b) maltodekstryn na bazie pszenicy ( 1 );
  - c) syropów glukozy 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