

Jadłospis 06.12.2023 – 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	posilek dodatkowy
1. Kasza manna na mleku na mleku (350g) (1,7) B/M Kasza manna na wodzie(350g) (1) 2. Masło tł.82% (20g)(7) 3. Chleb pszenno-żytnie (50g)(1) 4. Chleb graham (25g)(1) 5. Kielbasa krakowska (40g)(6) 6. Pomidor (50g) 7.Serek deliser(17g)(7) 8. Herbata truskawkowa (220g)	1. Krupnik (350g) (1,9) 2. Ziemniaki (250g) 3. Kotlet z piersi kurczaka smażony (100g)(1,3) 4. Szpinak gotowany(100g) (1,7) 5. Kompot wiśniowy (220g)	1. Jogurt naturalny 100 g (7) B/M Jabłko 150 g	1. Masło tł.82% (20g)(7) 2. Pieczywo pszenno-żytnie (65g)(1) 3. Chleb graham (25g)(1) 4. Pasta z tuńczyka i sera białego (70g) (4,7) B/M Pasta z tuńczyka i jajka (70g)(3,4) 5. Sałata zielona (30g) 3 listki. 6. Herbata czarna (220g)	1. Mus jabłkowy 100g

Wartość energetyczna [kcal] 2351.1 [kJ] 9873.3, Białko [g] 76, Tłuszcz [g] 87.1, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 36, Węglowodany ogółem [g] 325.72, Cukry [g] 53.22, Błonnik pokarmowy [g] 20.4, Sól [g] 4.49.

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	posilek dodatkowy
1. Kasza manna na mleku na mleku (350g) (1,7) B/M Kasza manna na wodzie(350g) (1) 2. Masło tł.82% (20g)(7) 3. Chleb pszenny (75g)(1,6) 4. Kielbasa krakowska (40g)(6) 5. Pomidor (50g) 6. Serek tartare (20g)(7) 7. Herbata truskawkowa (220g)	1. Krupnik (350g)(1,9) 2. Ziemniaki (250g) 3. Pierś z kurczaka gotowana (80g) 4. Sos pietruszkowy (100g) (1) 5. Warzywa gotowane (seler, pietruszka, marchew) (130g) (9) 6. Kompot wiśniowy (220g)	1. Jogurt naturalny 100 g (7) B/M Jabłko 150 g	1. Masło tł.82% (20g)(7) 2. Chleb pszenny (90g) (1,6) 4. Pasta z tuńczyka i sera białego (70g) (4,7) B/M Pasta z tuńczyka i jajka (70g)(3,4) 5. Sałata zielona (30g) 3 listki. 6. Herbata czarna (220g)	1. Mus jabłkowy 100g

Wartość energetyczna [kcal] 2325.8 [kJ] 9782.5, Białko [g] 76, Tłuszcz [g] 77.8, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 40.8, Węglowodany ogółem [g] 341.17, Cukry [g] 56.46, Błonnik pokarmowy [g] 15.45, Sól [g] 5.46.

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

śniadanie	obiad	Podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Masło tł.82% (20g)(7) 2. Chleb pszenno-żytnie (50g)(1) 3. Chleb graham (25g)(1) 4. Kielbasa krakowska (40g)(6) 5. Pomidor (50g) 6. Serek tartare(20g)(7) 7. Herbata truskawkowa b/c (220g)	1. Krupnik (350g)(1,9) 2. Ziemniaki (250g) 3. Pierś z kurczaka gotowana (80g) 4. Sos pietruszkowy (100g) (1) 5. Szpinak gotowany(100g) (1,7) 6. Kompot wiśniowy b/c (220g)	1. Jogurt naturalny 100 g (7) B/M Jabłko 150 g	1. Masło tł.82% (20g)(7) 2. Pieczywo pszenno-żytnie (65g)(1) 3. Chleb graham (25g)(1) 4. Pasta z tuńczyka i sera białego (70g) (4,7) B/M Pasta z tuńczyka i jajka (70g)(3,4) 5. Sałata zielona (30g) 3 listki. 6. Herbata czarna b/c (220g)	1. Masło tł.82% (20g)(7) 2. Pieczywo pszenno-żytnie (25g)(1) 3. Chleb graham (25g)(1) 4. Ogórek zielony (50g) 5. Herbata czarna b/c (220g)

Wartość energetyczna [kcal] 2148.4 [kJ] 9024.2, Białko [g] 74.8, Tłuszcz [g] 76.6, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 40.7, Węglowodany ogółem [g] 300.62, Cukry [g] 36.74, Błonnik pokarmowy [g] 21.53, Sól [g]4.57.

**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% (20g)(7) 2. Chleb pszenno-żytnie (50g)(1) 3. Chleb graham (25g)(1) 4. Kielbasa krakowska (40g)(6) 5. Pomidor (50g) 6. Serek tartare(20g)(7) 7. Herbata truskawkowa b/c (220g)	1. Krupnik (350g)(1,9) 2. Ziemniaki (250g) 3. Pierś z kurczaka gotowana (80g) 4. Sos pietruszkowy (100g) (1) 5. Warzywa gotowane (seler, pietruszka, marchew) 6. Kompot wiśniowy b/c (220g)	1. Jogurt naturalny 100 g (7) B/M Jabłko 150 g	1. Masło tł.82% (20g)(7) 2. Pieczywo pszenno-żytnie (65g)(1) 3. Chleb graham (25g)(1) 4. Pasta z tuńczyka i sera białego (70g) (4,7) B/M Pasta z tuńczyka i białka (70g) (3,4) 5. Sałata zielona (30g) 3 listki. 6. Herbata czarna b/c (220g)	1. Masło tł.82% (20g)(7) 2. Pieczywo pszenno-żytnie (25g)(1) 3. Chleb graham (25g)(1) 4. Sałata zielony (20g)2 listki 5. Herbata czarna b/c (220g)

Wartość energetyczna [kcal] 2008.3 [kJ] 8451.3, Białko [g] 91.6, Tłuszcz [g]59.5, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 30.5, Węglowodany ogółem [g] 286.26, Cukry [g]38.17, Błonnik pokarmowy [g] 19.44, Sól [g] 4.66

DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [KOD WE]

śniadanie	obiad	Podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kasza manna na mleku na mleku (350g) (1,7) 2. Masło tł.82% (20g)(7) 3. Chleb pszenno-żytnie (50g)(1) 4. Chleb graham (25g)(1) 5. Serek tartare (40g) (7) 6. Pomidor (50g) 7. Serek deliser(17g) (7) 8. Herbata truskawkowa (220g)	1. Krupnik (350g)(1,9) 2. Kluski śląskie z masłem 6 szt. (300g)(1,3,7) 3. Szpinak gotowany(100g) (1,7) 4. Kompot wiśniowy (220g)	1. Jogurt naturalny 100 g (7)	1. Masło tł.82% (20g)(7) 2. Pieczywo pszenno-żytnie (65g)(1) 3. Chleb graham (25g)(1) 4. Pasta z tuńczyka i sera białego (70g) (4,7) 5. Sałata zielona (30g) 3 listki. 6. Herbata czarna (220g)	1. Mus jabłkowy 100g

Wartość energetyczna [kcal] 2156.5 [kJ] 9087.6, Białko [g] 60.6, Tłuszcz [g]55.5, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 31.3, Węglowodany ogółem [g] 364.6, Cukry [g] 53.22, Błonnik pokarmowy [g] 16.15, Sól [g] 3.07.

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [KOD 9] (WYSOKOBIAŁKOWA)

śniadanie	obiad	Podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kasza manna na mleku na mleku (350g) (1,7) B/M Kasza manna na wodzie(350g) (1) 2. Masło tł.82% (20g)(7) 3. Chleb pszenny (75g)(1,6) 4. Kielbasa krakowska (80g)(6) 5. Pomidor (50g) 6. Serek tartare (20g)(7) 7. Herbata truskawkowa (220g)	1. Krupnik (350g)(1,9) 2. Ziemniaki (250g) 3. Pierś z kurczaka gotowana (160g) 4. Sos pietruszkowy (100g) (1) 5. Warzywa gotowane (seler, pietruszka, marchew) (130g) (9) 6. Kompot wiśniowy (220g)	1. Jogurt naturalny 100 g (7) B/M Jabłko 150 g	1. Masło tł.82% (20g)(7) 2. Chleb pszenny (90g) (1,6) 3. Pasta z tuńczyka i sera białego (140g) (4,7) B/M Pasta z tuńczyka i jajka (140) (3,4) 4. Sałata zielona (30g) 3 listki. 5. Herbata czarna (220g)	1. Mus jabłkowy 100g

Wartość energetyczna [kcal] 2324.2 [kJ] 9757.4, Białko [g] 106.2, Tłuszcz [g]88.4, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 43, Węglowodany ogółem [g] 295.7, Cukry [g] 47.57, Błonnik pokarmowy [g] 19.89, Sól [g] 4.55.

DIETA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA [KOD 11/ML]

śniadanie	obiad	Podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kasza manna na wodzie(350g) (1) 2. Masło tł.82% (20g)(7) 3. Chleb pszenny (75g)(1,6) 4. Kiełbasa krakowska (60g)(6) 5. Pomidor (50g) 6. Herbata truskawkowa (220g)	1. Krupnik (350g)(1,9) 2. Ziemniaki (250g) 3. Pierś z kurczaka gotowana (80g) 4. Sos pietruszkowy (100g) (1) 5. Warzywa gotowane (seler, pietruszka, marchew) (130g) (9) 6. Kompot wiśniowy (220g)	1. Jabłko 150 g	1. Masło tł.82% (20g) (7) 2. Chleb pszenny (90g) (1,6) 3. Pasta z tuńczyka i jajka (70g)(3,4) 4. Sałata zielona (30g) 3 listki. 5. Herbata czarna (220g)	1. Mus brzoskwiniowy 100g

Wartość energetyczna [kcal] 2054.3 [kJ] 8652.8, Białko [g] 85.8, Tłuszcz [g]55.5, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 27, Węglowodany ogółem [g] 311.26, Cukry [g] 50.42, Błonnik pokarmowy [g] 17.23, Sól [g] 4.18.

b/c – bez cukru

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 Żywieniowy: 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

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 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.