

Jadłospis 18.12.2023 – Poniedziałek

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. Ryż na mleku (7) (350g) 2. Masło tł. 82% (7)(20g) 3. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 50g(1), Chleb Graham 25g(1), (75g) 4. Szynka z indyka (6) (40g) 5. Dżem truskawkowy niskosłodzony (25g) 6. Papryka świeża (50g) 7. Herbata czarna (220g)	1. Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą białą (1,7,9) (350g) 2. Spaghetti mięsno-warzywne (1,3,9) (300g) 3. Kompot z jabłek (220g)	1. Mandarynki (100g)	1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 65g (1), Chleb Graham 25g (1), (90g) 3. Pasta z jajek, sera białego i szczypiorku (3,7) (70g) 4. Jabłko (150g) 5. Herbata poziomkowa (220g)	1. Kefir 2% tłuszcz (7) (150ml)

Wartość energetyczna [kcal] 2025.5, [kJ] 8510, Białko [g] 67.3, Tłuszcz [g] 70.1, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 33.8, Węglowodany ogółem [g] 292.03, Cukry [g] 62.82, Błonnik pokarmowy [g] 31.57, 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. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 50g(1), Chleb Graham 25g(1), (75g) 3. Szynka z indyka (6) (40g) 4. Serek tatar (7) 25g 5. Papryka świeża (50g) 6. Herbata czarna b/c (220g)	1. Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą białą (1,7,9) (350g) 2. Spaghetti pełnoziarniste mięsno-warzywne (1,3,9) (300g) 3. Kompot z jabłek b/c (220g)	1. Mandarynki (100g)	1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 65g (1), Chleb Graham 25g (1), (90g) 3. Pasta z jajek, sera białego i szczypiorku (3,7) (70g) 4. Jabłko (150g) 5. Herbata poziomkowa b/c (220g)	1. Masło tł. 82% (7)(5g) 2. Chleb pszenno-żytni (1)(25g) 3. Chleb graham (1)(25g) 4. Kefir 150 ml 5. Ogórek zielony 30g, 6. Herbata czarna b/c (220g)

Wartość energetyczna [kcal] 2011.2, [kJ] 8449.2, Białko [g] 66.4, Tłuszcz [g] 70.4, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 33.6, Węglowodany ogółem [g] 288.25, Cukry [g] 68.61, Błonnik pokarmowy [g] 30.88, Sól [g] 3.08.

**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. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 50g(1), Chleb Graham 25g(1), (75g) 3. Szyńka z indyka (6) (40g) 4. Serek tatarski (7) 25g 5. Pomidor (50g) 6. Herbata czarna b/c (220g)	1. Barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9) (350g) 2. Spaghetti pełnoziarniste mięsno-warzywne (1,3,9) (300g) 3. Kompot z jabłek b/c (220g)	1. Mandarynki (100g)	1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 65g (1), Chleb Graham 25g (1), (90g) 3. Pasta z białek jajek, sera białego i szczypiorku (3,7) (70g) 4. Jabłko (150g) 5. Herbata poziomkowa b/c (220g)	1. Masło tł.82%(7) (5g) 2. Chleb pszenno-żytni (1)(25g) 3. Chleb graham (1)(25g) 4. Kefir 150 ml 5. Sałata zielona 20g 6. Herbata czarna b/c (220g)

Wartość energetyczna [kcal] 2013.4, [kJ] 8457.9, Białko [g] 66.6, Tłuszcz [g] 71, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 33.6, Węglowodany ogółem [g] 287.17, Cukry [g] 68.35, Błonnik pokarmowy [g] 20.67, Sól [g] 3.1.

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. Ryż na mleku (7) (350g) 2. Masło tł. 82% (7)(20g) 3. Chleb pszenny (1,6) 75g 4. Szyńka z indyka (6) (40g) 5. Dżem truskawkowy niskosłodzony (25g) 6. Pomidor (50g) 7. Herbata czarna (220g)	1. Barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9) (350g) 2. Spaghetti mięsno-warzywne (1,3,9) (300g) 3. Kompot z jabłek (220g)	1. Mandarynki (100g)	1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Chleb pszenny (1,6) 90g 3. Pasta z jajek, sera białego i natki pietruszki (3,7) (70g) 4. Jabłko (150g) 5. Herbata poziomkowa (220g)	1. Kefir 2% tłuszcz (7) (150ml)

Wartość energetyczna [kcal] 2024.6, [kJ] 8506.6, Białko [g] 65.9, Tłuszcz [g] 70.2, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 33.8, Węglowodany ogółem [g] 258.3, Cukry [g] 60.59, Błonnik pokarmowy [g] 21, Sól [g] 2.83.

DIETA WEGETARIAŃSKA [KOD WE]

śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Ryż na mleku (7) (350g) 2. Masło tł. 82% (7)(20g) 3. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 50g(1), Chleb Graham 25g(1), (75g) 4. Serek tartare(7) 40g 2 szt. 5. Dżem truskawkowy niskosłodzony (25g) 6. Papryka świeża (50g) 7. Herbata czarna (220g)	1. Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą białą (1,7,9) (350g) 2. Spaghetti warzywne (1,3,9) (300g) 3. Kompot z jabłek (220g)	1. Mandarynki (100g)	1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Pieczywo: Chleb pszenno-żytni 65g (1), Chleb Graham 25g (1), (90g) 3. Pasta z jajek, sera białego i szczypioru (3,7) (70g) 4. Jabłko (150g) 5. Herbata poziomkowa (220g)	1. Kefir 2% tłuszcz (7) (150ml)

Wartość energetyczna [kcal] 2016.3, [kJ] 8506.6, Białko [g] 62, Tłuszcz [g] 71.4, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 34.8, Węglowodany ogółem [g] 292.1, Cukry [g] 62.93, Błonnik pokarmowy [g] 21.57, Sól [g] 1.99.

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [KOD 9] (WYSOKOBIAŁKOWA)

śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Ryż na mleku (7) (350g) 2. Masło tł. 82% (7)(20g) 3. Chleb pszenny (1,6) 75g 4. Szyńka z indyka (6) (80g) 5. Dżem truskawkowy niskosłodzony (25g) 6. Pomidor (50g) 7. Herbata czarna (220g)	1. Barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9) (350g) 2. Spaghetti mięsno-warzywne (1,3,9) (350g) 3. Kompot z jabłek (220g)	1. Mandarynki (100g)	1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Chleb pszenny (1,6) 90g 3. Pasta z jajek, sera białego i natki pietruszki (3,7) (140g) 4. Jabłko (150g) 5. Herbata poziomkowa (220g)	1. Kefir 2% tłuszcz (7) (150ml)

Wartość energetyczna [kcal] 2266.2, [kJ] 9511.9, Białko [g] 88.1, Tłuszcz [g] 87, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 39.7, Węglowodany ogółem [g] 293.4, Cukry [g] 63.73, Błonnik pokarmowy [g] 21.74, Sól [g] 4.

DIETA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA [KOD 11/ML]

śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Ryż na mleku wodzie (350g) 2. Masło tł. 82% (7)(20g) 3. Chleb pszenny (1,6) 75g 4. Szyńka z indyka (6) (60g) 5. Dżem truskawkowy niskosłodzony (25g) 6. Pomidor (50g) 7. Herbata czarna (220g)	1. Barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany (1,9) (350g) 2. Spaghetti mięsno-warzywne (1,3,9) (300g) 3. Kompot z jabłek (220g)	1. Mandarynki (100g)	1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Chleb pszenny (1,6) 90g 3. Jajka gotowane 2 szt. 4. Jabłko (150g) 5. Herbata poziomkowa (220g)	1. Soczek wieloowocowy 200ml

Wartość energetyczna [kcal] 2083.3, [kJ] 8743.3, Białko [g] 79.1, Tłuszcz [g] 80.3, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 35.3, Węglowodany ogółem [g] 271.38, Cukry [g] 74.51, Błonnik pokarmowy [g] 21.02, Sól [g] 3.51.

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