

Jadłospis 14.12.2023 – czwartek

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. Zacierka na mleku (350g)(1,3,7) 2. Masło tł. 82% (20g) (7) 3. Chleb pszenno-żytni (50g)(1) 4. Chleb Graham (25g) (1) 5. Polędwica sopocka (40g)(6) 6. Serek tartare 20g 1 szt (7) 7. Ogórek zielony (50g) 8. Herbata porzeczkowa (220g) | 1. Zupa ogórkowa z ryżem (350g) (7,9) 2. Ziemniaki gotowane (250g) 3. Befszyk smażony z cebulką (90g)(1,3) 4. Surówka z czerwonej kapusty (130g) 5. Kompot z jabłek (220g) | 1. Mus brzoskwinowy (100g) | 1. Masło tł. 82% (20g) (7) 2. Pieczywo pszenno-żytnie (65g)(1) 3. Chleb Graham (25g) (1) 4. Ser biały ze śmietaną i natką pietruszki (70g)(7) 5. Rzodkiewka (30g) 6. Herbata czarna (220g) | 1. Kefir 2% tłuszczu (150g) (7) |

Wartość energetyczna [kcal] 2019.2 [kJ] 8479.6 Białko [g] 69.9, Tłuszcz [g] 75.5 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 37.3, Węglowodany ogółem [g] 272.74, Cukry [g] 41.89, Błonnik pokarmowy [g] 15.9, 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. Polędwica sopocka (40g)(6) 4. Serek tartare 20g 1 szt (7) 5. Ogórek zielony (50g) 6. Herbata porzeczkowa b/c (220g) | 1. Zupa ogórkowa z ryżem (350g) (7,9) 2. Ziemniaki gotowane (250g) 3. Pulpety wieprzowe got. (90g)(1,3) 4. Sos pietruszkowy 100g (1) 4. Marchewka gotowana (130g)(1) 5. Kompot z jabłek b/c (220g) | 1. Jabłko 150g | 1. Masło tł. 82% (20g)(7) 2. Pieczywo pszenno-żytnie (65g)(1) 3. Chleb Graham (25g) (1) 4. Ser biały z mlekiem i natką pietruszki (70g)(7) 5. Rzodkiewka (30g) 6. Herbata czarna b/c (220g) | 1. Masło tł. 82% (5g)(7) 2. Chleb pszenno-żytni (25g)(1) 3. Chleb graham (25g)(1) 4. Kefir 2% tłuszczu (150g) (7) 5. Pomidor 30g, 6. Sałata strz. 20g 7. Herbata czarna b/c (220g) |

Wartość energetyczna [kcal] 2201.4 [kJ] 9246.4, Białko [g] 74.9, Tłuszcz [g] 81.1 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 40.6, Węglowodany ogółem [g] 300.95, Cukry [g] 43.06, Błonnik pokarmowy [g] 16.15, Sól [g] 3.57.

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

| śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|----------------|--|--|
| 1. Chleb pszenno-żytni (50g)(1) 2. Chleb Graham (25g)(1) 3. Polędwica sopocka (40g)(6) 4. Serek tartare 20g 1 szt (7) 5. Pomidor (50g) 6. Herbata porzeczkowa b/c (220g) | 1. Zupa ryżowa (350g) (7,9) 2. Ziemniaki gotowane (250g) 3. Pulpety wieprzowe got. (90g)(1,3) 4. Sos pietruszkowy 100g (1) 4. Marchewka gotowana (130g)(1) 5. Kompot z jabłek b/c (220g) | 1. Jabłko 150g | 1. Masło tł. 82% (20g)(7) 2. Pieczywo pszenno-żytnie (65g)(1) 3. Chleb Graham (25g) (1) 4. Ser biały z mlekiem i natką pietruszki (70g)(7) 5. Sałata (30g) 6. Herbata czarna b/c (220g) | 1. Masło tł. 82% (5g)(7) 2. Chleb pszenno-żytni (25g)(1) 3. Chleb graham (25g)(1) 4. Kefir 2% tłuszczu (150g) (7) 5. Pomidor 30g, 6. Sałata strz. 20g 7. Herbata czarna b/c (220g) |

Wartość energetyczna [kcal] 2178.5 [kJ] 9152 Białko [g] 72.5 Tłuszcz [g] 78.5 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 42.2, Węglowodany ogółem [g] 304.11, Cukry [g] 38.56, Błonnik pokarmowy [g] 17.45, Sól [g] 2.96.

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. Zacierka na mleku (350g)(1,3,7) 2. Masło tł. 82% (7)(20g) 3. Pieczywo pszenne (75g) (1,6) 5. Polędwica sopocka (40g) (6) 4. Serek tartare 20g 1 szt (7) 5. Pomidor (50g) 6. Herbata porzeczkowa b/c (220g) | 1. Zupa ryżowa (350g) (7,9) 2. Ziemniaki gotowane (250g) 3. Pulpety wieprzowe got. (90g)(1,3) 4. Sos pietruszkowy 100g (1) 4. Marchewka gotowana (130g)(1) 5. Kompot z jabłek b/c (220g) | 1. Mus brzoskwiowy (100g) | 1. Masło tł. 82% (7) (20g) 2. Pieczywo pszenne (90g)(1,6) 3. Ser biały z mlekiem i natką pietruszki (70g)(7) 4. Sałata (30g) 5. Herbata czarna b/c (220g) | 1. Kefir 2% tłuszczu (150g) (7) |

Wartość energetyczna [kcal] 2322.6 [kJ] 9749.4 Białko [g] 76 Tłuszcz [g] 90.8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 50.5, Węglowodany ogółem [g] 308.46, Cukry [g] 37.73 Błonnik pokarmowy [g] 16.39, Sól [g] 2.36.

DIETA WEGETARIAŃSKA [KOD WE]

| śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|--|---------------------------|--|--|
| 1. Zacierka na mleku (350g)(1,3,7) 2. Masło tł. 82% (20g)(7) 3. Chleb pszenno-żytni (50g)(1) 4. Chleb Graham (25g)(1) 5. Miód naturalny 25 g 1 sz 6. Serek tartare 20g 2 szt (7) 7. Ogórek zielony (50g) 8. Herbata porzeczkowa (220g) | 1. Zupa ogórkowa z ryżem (350g) (7,9) 2. Ziemniaki gotowane (250g) 3. Sos pietruszkowy 100g(7) 4. Marchewka gotowana (130g)(1,3) 5. Surówka z czerwonej kapusty (130g) 5. Kompot z jabłek (220g) | 1. Mus brzoskwiowy (100g) | 1. Masło tł. 82% (20g)(7) 2. Pieczywo pszenno-żytnie (65g)(1) 3. Chleb Graham (25g) (1) 4. Ser biały ze śmietaną i natką pietruszki (80g)(7) 5. Rzodkiewka (30g) 6. Herbata czarna (220g) | 1. Kefir 2% tłuszczu (150g) (7) |

Wartość energetyczna [kcal] 2079.9 [kJ] 8733.7 Białko [g] 60.3 Tłuszcz [g] 90.8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 36.5, Węglowodany ogółem [g] 297.73, Cukry [g] 42.73 Błonnik pokarmowy [g] 20.6, Sól [g] 2.8.

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [KOD 9] (WYSOKOBIAŁKOWA)

| śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|----------------------------|--|---------------------------------------|
| 1. Zacierka na mleku (350g)(1,3,7) 2. Masło tł. 82% (7)(20g) 3. Pieczywo pszenne (75g)(1,6) 5. Polędwica sopocka (60g)(6) 4. Serek tartare 20g 1 szt (7) 5. Pomidor (50g) 6. Herbata porzeczkowa b/c (220g) | 1. Zupa ryżowa (350g)(7,9) 2. Ziemniaki gotowane (250g) 3. Pulpety wieprzowe got. (180g)(1,3) 4. Sos pietruszkowy 100g (1) 4. Marchewka gotowana (130g)(1) 5. Kompot z jabłek b/c (220g) | 1. Mus brzoskwinowy (100g) | 1. Masło tł. 82% (7)(20g) 2. Pieczywo pszenne (90g)(1,6) 3. Ser biały z mlekiem i natką pietruszki (140g)(7) 4. Sałata (30g) 5. Herbata czarna b/c (220g) | 1. Kefir 2% tłuszczu (150g)(7) |

Wartość energetyczna [kcal] 2508.9 [kJ] 10541 Białko [g] 106.7 Tłuszcz [g] 91 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 47.5, Węglowodany ogółem [g] 259.7, Cukry [g] 40.84 Błonnik pokarmowy [g] 16.48, Sól [g] 3.18.

DIETA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA [KOD 11/ML]

| śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|--|----------------------------|---|-------------------------------|
| 1. Zacierka na wodzie (350g)(1,3,) 2. Masło tł. 82% (7)(20g) 3. Pieczywo pszenne (75g)(1,6) 4. Polędwica sopocka (60g)(6) 5. Pomidor (50g) 6. Herbata porzeczkowa (220g) | 1. Zupa ryżowa (350g)(7,9) 2. Ziemniaki gotowane (250g) 3. Pulpety wieprzowe got. (90g)(1,3) 4. Sos pietruszkowy 100g (1) 4. Marchewka gotowana (130g)(1) 5. Kompot z jabłek (220g) | 1. Mus brzoskwinowy (100g) | 1. Masło tł. 82% (7)(20g) 2. Pieczywo pszenne (90g)(1,6) 3. Pasztet drobiowy (70g)(1,6,7,9) 4. Sałata (30g) 5. Herbata czarna (220g) | 1. Mus bananowy (100g) |

Wartość energetyczna [kcal] 2247.7 [kJ] 9433.4 Białko [g] 62.8 Tłuszcz [g] 88.2 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 44, Węglowodany ogółem [g] 309.53, Cukry [g] 30.18 Błonnik pokarmowy [g] 18.06, Sól [g] 3.22.

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 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