

Jadłospis 07.12.2023 – 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. Kasza jaglana na mleku na mleku (350g) (7) B/M Kasza jaglana na wodzie(350g) () 2. Masło tł.82% (20g)(7) 3. Chleb pszenno-żytnie (50g)(1) 4. Chleb graham (25g)(1) 5. Pierś pieczona z indyka (40g)(6) 6. Papryka świeża (50g) 7. Dżem brzoskwiniowy 25g, 8. Herbata czarna (220g)	1. Zupa pieczarkowa z ziemniakami (350g) (1,7,9) 2. Ziemniaki (250g) 3. Risotto mięsno-warzywne 300g (9) 4. Sos pomidorowy 100g (1) 5. Kompot z jabłek (220g)	1. Soczek brzoskwiniowy 200 ml	1. Masło tł.82% (20g)(7) 2. Pieczywo pszenno-żytnie (65g)(1) 3. Chleb graham (25g)(1) 4. Polędwica sopočka 40g (6) 5. ogórek zielony 50g 6. Herbata czarna (220g)	1. Jogurt naturalny 150g(7) B/M- mus bananowy 100g

Wartość energetyczna [kcal] 2699.2 [kJ] 11338.7, Białko [g] 85.5 Tłuszcz [g] 98.5, Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 40.3, Węglowodany ogółem [g] 377.33, Cukry [g] 66, Błonnik pokarmowy [g] 19.59, Sól [g] 5.07.

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. Kasza jaglana na mleku na mleku (350g) (7) B/M Kasza jaglana na wodzie(350g) () 2. Masło tł.82% (20g)(7) 3. Chleb pszenny (75g)(1,6) 4. Pierś pieczona z indyka (40g)(6) 5. Sałata strzypiasta 20g 6. Serek tartare (20g)(7) 7. Herbata czarna (220g)	1. Zupa ziemniaczana (350g)(1,7,9) 2. Ziemniaki (250g) 3. Risotto mięsno-warzywne 300g (9) 5. Sos pomidorowy 100g (1), 6. Kompot z jabłek (220g)	1. Soczek brzoskwiniowy 220 ml	1. Masło tł.82% (20g)(7) 2. Chleb pszenny (90g) (1,6) 4. Polędwica sopočka 40g (6) 5. Pomidor 50g 6. Herbata czarna (220g)	1. Jogurt naturalny 150g(7) B/M-mus bananowy 100g

Wartość energetyczna [kcal] 2466 [kJ] 10366.7, Białko [g] 76.6 Tłuszcz [g] 85.8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 37.2, Węglowodany ogółem [g] 353.6 Cukry [g] 76.38, Błonnik pokarmowy [g] 13.61, Sól [g] 4.75.

**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. Pierś pieczona z indyka 40g (6) 5. Papryka świeża (50g) 6. Serek tartare(20g)(7) 7. Herbata czarna b/c (220g)	1. Zupa pieczarkowa z ziemniakami (350g)(1,7,9) 2. Ziemniaki (250g) 3. Risotto mięsno-warzywne 300g (9) 4. Sos pomidorowy 100g (1) 5. Kompot z jabłek (220g)	1.kefir 150g (7) B/M -soczek brzoskwiniowy 200ml	1. Masło tł.82% (20g)(7) 2. Pieczywo pszenno-żytnie (65g)(1) 3. Chleb graham (25g)(1) 4. Polędwica sopocka 40g (6) 5. ogórek zielony 50g 6. Herbata czarna (220g)	1. Masło tł.82% (20g)(7) 2. Pieczywo pszenno-żytnie (25g)(1) 3. Chleb graham (25g)(1) 4. Jogurt naturalny 150g (7), B/M- jajko gotowane 1 szt (3) 5. Sałata zielona 2 listki 6. Herbata czarna b/c (220g)

Wartość energetyczna [kcal] 2484.8[kJ] 10430.1, Białko [g] 81 Tłuszcz [g] 96.5 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 39.6, Węglowodany ogółem [g] 332.54 Cukry [g] 54.65, Błonnik pokarmowy [g] 19.4, Sól [g] 5.48.

**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. Pierś pieczona z indyka 40g (6) 5. Sałata strzypiasta 20g 6. Serek tartare(20g)(7) 7. Herbata czarna b/c (220g)	1. Zupa ziemniaczana (350g)(1,7,9) 2. Ziemniaki (250g) 3. Risotto mięsno-warzywne 300g (9) 5. Sos pomidorowy 100g (1), 6. Kompot z jabłek (220g)	1.kefir 150g (7)	1. Masło tł.82% (20g)(7) 2. Pieczywo pszenno-żytnie (65g)(1) 3. Chleb graham (25g)(1) 4. Polędwica sopocka 40g (6) 5. pomidor 50g 6. Herbata czarna (220g)	1. Masło tł.82% (20g)(7) 2. Pieczywo pszenno-żytnie (25g)(1) 3. Chleb graham (25g)(1) 4. Jogurt naturalny 150g (7), 5. Sałata zielona 2 listki 6. Herbata czarna b/c (220g)

Wartość energetyczna [kcal] 2456.4 [kJ] 10310.5, Białko [g] 79 Tłuszcz [g] 96.3 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 39.6, Węglowodany ogółem [g] 327.3 Cukry [g] 53.84, Błonnik pokarmowy [g] 17.85 Sól [g] 5.48.

DIETA WEGETARIAŃSKA + ryba [KOD WE]

śniadanie	obiad	Podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kasza jaglana na mleku na mleku (350g) (7) B/M Kasza jaglana na wodzie(350g) () 2. Masło tł.82% (20g)(7) 3. Chleb pszenny (75g)(1,6) 4. Ser topiony 50g (7) 5.Dżem brzoskwiniowy 25g 6. Sałata strzypiasta 20 g 7. Herbata czarna (220g)	1. Zupa ziemniaczana (350g)(1,7,9) 2. Ziemniaki (250g) 3. Risotto warzywne 300g (9) 5. Sos pomidorowy 100g (1), 6. Kompot z jabłek (220g)	1. Soczek brzoskwiniowy 220 ml	1. Masło tł.82% (20g)(7) 2. Chleb pszenny (90g) (1,6) 4. Jajko gotowane 2 szt(3) 5. Pomidor 50g 6. Herbata czarna (220g)	1.Jogurt naturalny 150g(7)

Wartość energetyczna [kcal] 2432.9 [kJ] 10212.8, Białko [g] 76.9 Tłuszcz [g] 96.8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 47.4, Węglowodany ogółem [g] 319.32 Cukry [g] 58.81, Błonnik pokarmowy [g] 11.81 Sól [g] 4.22.

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [KOD 9] (WYSOKOBIAŁKOWA)

śniadanie	obiad	Podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kasza jaglana na mleku na mleku (350g) (7) B/M Kasza jaglana na wodzie(350g) () 2. Masło tł.82% (20g)(7) 3. Chleb pszenny (75g)(1,6) 4. Pierś pieczona z indyka (80g)(6) 5.Sałata strzypiasta 20g 6. Serek tartare (20g)(7) 7. Herbata czarna (220g)	1. Zupa ziemniaczana (350g)(1,7,9) 2. Ziemniaki (250g) 3. Risotto mięsno-warzywne 350g (9) 5. Sos pomidorowy 100g (1), 6. Kompot z jabłek (220g)	1. Soczek brzoskwiniowy 220 ml	1. Masło tł.82% (20g)(7) 2. Chleb pszenny (90g) (1,6) 4. Polędwica sopočka 80g (6) 5. Pomidor 50g 6. Herbata czarna (220g)	1.Jogurt naturalny 150g(7)

Wartość energetyczna [kcal] 2554.5 [kJ] 10736.3, Białko [g] 100.5 Tłuszcz [g] 90.8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 39.3, Węglowodany ogółem [g] 340.48 Cukry [g] 61.27, Błonnik pokarmowy [g] 13.77 Sól [g] 4.84.

DIETA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA [KOD 11/ML]

śniadanie	obiad	Podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1.Kasza jaglana na wodzie(350g) () 2. Masło tł.82% (20g)(7) 3. Chleb pszenny (75g)(1,6) 4. Pierś pieczona z indyka (40g)(6) 5.Sałata strzępiasta 20g 6. Dżem brzoskwiniowy 50g 7. Herbata czarna (220g)	1. Zupa ziemniaczana (350g)(1,7,9) 2. Ziemniaki (250g) 3. Risotto mięsno-warzywne 300g (9) 5. Sos pomidorowy 100g (1), 6. Kompot z jabłek (220g)	1. Soczek brzoskwiniowy 220 ml	1. Masło tł.82% (20g) (7) 2. Chleb pszenny (90g) (1,6) 4. Polędwica sopocka 40g (6) 5. Pomidor 50g 6. Herbata czarna (220g)	1 mus bananowy 100g

Wartość energetyczna [kcal] 2488.7 [kJ] 10458.8 Białko [g] 67.1 Tłuszcz [g] 87.9 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 33.9, Węglowodany ogółem [g] 365.67 Cukry [g] 59.22, Błonnik pokarmowy [g] 16.96 Sól [g] 3.72.

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 Żywniowy: 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 glukozykowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę (1);
 - b) maltodekstryn na bazie pszenicy (1);
 - c) syropów glukozykowych 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.