

Jadłospis na dzień 01.12.2023 piątek

Uwaga od 01.12.2023 zmiana legendy alergenów!!!

Aktualna 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 [KOD 1]

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa na mleku (220g) (1,7) 2. Masło tł. 82% (20g) (7) 3. Pieczywo pszenno-żytnie (50g) (1) 4. Chleb graham (25g) (1) 5. Ser salami (40g)(7) 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 1szt. (25g) 7. Miód pszczele 1szt. (25g) 8. Jabłko (150g)	1. Zupa z soczewicy zielonej z makronem (350ml) (1,7, 9) 2. Kotlet smaź. rybny z dorsza (100g) (1,3,4) 3. Ziemniaki gotowane (250g) 4. Surówka z kapusty kwaszonej z olejem rzepakowym (130g) 5. Kompot z owoców mieszanych (agrest, malina, czarna porzeczka, truskawki)(220g)	1. Pieczywo pszenno-żytnie (55g) (1) 2. Chleb graham (25g)(1) 3. Masło tł. 82% (20g) (7) 4. Paszтет pieczony (40g)(1,6) 5. Pomidor (50g) 6. Herbata czarna (220g)	1. Mus truskawkowy (100g)

Wartość energetyczna [kcal] 2314.4, [kJ] 9706.6; Białko [g] 87.9; Tłuszcz [g] 90.3, w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] 43.9; Węglowodany ogółem [g] 303.87, w tym cukry [g] 54.24; błonnik [g] 33.24 Sól [g] 4.2.

DIETY: ŁATWOSTRAWNA [KOD 2], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUB. POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (WRZODOWA) [KOD 4], ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)[KOD 3]

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa na mleku (220g) (1,7) 2. Masło tł. 82% (20g) (7) 3. Pieczywo pszenne (70g) (1) 4. Twarożek z mlekiem i natką (90g)(7) 5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 1szt. (25g) 6. Miód pszczele 1 szt. (25g) 7. Jabłko (150g)	1. Zupa wiejska z makaronem (350g) (1,7, 9) 2. Pulpet got. z dorsza (100g) (1,3,4) 3. Sos pomidorowy (100g) (1) 4. Ziemniaki gotowane (250g) 5. Puree z selera (130g) (1,7,9) 6. Kompot z owoców mieszanych (agrest, malina, czarna porzeczka, truskawki)(220g)	1. Chleb pszenny zwykły (90g)(1) 2. Masło tł. 82% (20g) (7) 3. Paszтет pieczony (40g)(1,6) 4. Pomidor (50g) 5. Herbata czarna (220g)	1. Mus truskawkowy (100g)

Wartość energetyczna [kcal] 2043.1, [kJ] 8580.7; Białko [g] 91.7; Tłuszcz [g] 71.2, w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] 29.4; Węglowodany ogółem [g] 272.21, w tym cukry [g] 55.43; błonnik [g] 27.01; Sól [g] 3.85

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

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa b/ez cukru (220g) (1) 2. Masło tł. 82% (20g) (7) 3. Pieczywo pszenno-żytnie (50g) (1) 7. Chleb graham (25g) (1) 4. Twarożek z mlekiem i natką (90g)(7) 8. Jabłko (150g)	1. Zupa z soczewicy zielonej z makronem (350ml) 2. Pulpet got. z dorsza (100g) (1,3, 4) 3. Sos pomidorowy (100g) (1) 4. Ziemniaki gotowane (250g) 5. Surówka z kapusty kwaszonej z olejem rzepakowym (130g) 5. Kompot z owoców mieszanych bez cukru (agrest, malina, czarna porzeczka, truskawki)(220g)	1. Pieczywo pszenno-żytnie (55g)(1) 2. Chleb graham (25g)(1) 3. Masło tł. 82% (20g) (7) 4. Pasztecik pieczony (40g) (1,3,9) 5. Pomidor (50g) 6. Herbata czarna bez cukru (220g)	1. Pieczywo pszenno-żytnie (25g)(1) 2. Chleb graham (25g)(1) 3. Masło tł. 82% (5g) (7) 4. Ogórek zielony 50 g 5. Herbata czarna bez cukru (220g)

Wartość energetyczna [kcal] 2160.8 [kJ] 9066.1; Białko [g] 90.3; Tłuszcz [g] 81.3, w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] 39.4; Węglowodany ogółem [g] 282.72, w tym cukry [g] 41.54; błonnik [g] 31.66; Sól [g] 3.51

ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) [KOD3/6], WĄTROBOWO-CUKRZYCOWA

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa bez cukru 220g) (1,7) 2. Masło tł. 82% (20g) (7) 3. Pieczywo pszenno-żytnie (50g) (1) 4. Chleb graham (25g) 5. Twarożek z mlekiem i natką (90g)(7) 6. Jabłko (150g)	1. Zupa wiejska z makaronem (350g) 2. Pulpet got. z dorsza (100g) (1,3,4) 3. Sos pomidorowy (100g) (1) 4. Ziemniaki gotowane (250g) 5. Puree z selera (130g) (1,7,9) 6. Kompot z owoców mieszanych bez cukru (agrest, malina, czarna porzeczka, truskawki)(220g)	1. Pieczywo pszenno-żytnie (55g)(1) 2. Chleb graham (25g)(1) 3. Masło tł. 82% (20g) (7) 4. Pasztecik pieczony (40g) (1,3,9) 5. Pomidor (50g) 6. Herbata czarna bez cukru (220g)	1. Pieczywo pszenno-żytnie (25g)(1) 2. Chleb graham (25g)(1) 3. Masło tł. 82% (5g) (7) 4. Sałata zielona 20 g (2 listki) 6. Herbata czarna bez cukru (220g)

Wartość energetyczna [kcal] 2160.8 [kJ] 9066.1; Białko [g] 90.3; Tłuszcz [g] 81.3, w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] 39.4; Węglowodany ogółem [g] 282.72, w tym cukry [g] 41.54; błonnik [g] 31.66; Sól [g] 3.51

DIETA WEGETARIAŃSKA + RYBA [KOD 1/WE/M]

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa na mleku (220g) (1,7) 2. Masło tł. 82% (20g) (7) 3. Pieczywo pszenno-żytnie (50g) (1) 4. Chleb graham (25g) (1) 5. Ser salami (40g)(7) 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 1szt. (25g) 7. Miód pszczeli 1szt. (25g) 8. Jabłko (150g)	1. Zupa z soczewicy zielonej z makronem (350ml) (1,7, 9) 2. Kotlet smaż. rybny z dorsza (100g) (1,3,4,) 3. Ziemniaki gotowane (250g) 4. Surówka z kapusty kwaszonej z olejem rzepakowym (130g) 5. Kompot z owoców mieszanych (agrest, malina, czarna porzeczka, truskawki)(220g)	1. Pieczywo pszenno-żytnie (55g) (1) 2. Chleb graham (25g)(1) 3. Masło tł. 82% (20g) (7) 4. Pasztecik pieczony (40g)(1,6) 5. Pomidor (50g) 6. Herbata czarna (220g)	1. Mus truskawkowy (100g)

Wartość energetyczna [kcal] 2314.4, [kJ] 9706.6; Białko [g] 87.9; Tłuszcz [g] 90.3, w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] 43.9; Węglowodany ogółem [g] 303.87, w tym cukry [g] 54.24; błonnik [g] 33.24 Sól [g] 4.2.

DIETA BOGATOBIAŁKOWA [KOD 9] (wysokobiałkowa)

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa na mleku (220g) (1,7) 2. Masło tł. 82% (20g) (7) 3. Pieczywo pszenno-żytnie (50g) (1) 4. Chleb graham (25g) 5. Twarożek z mlekiem i natką (180g)(7) 6. Jabłko (150g)	1. Zupa wiejska z makaronem (350g) (1,7, 9) 2. Pulpet got. z dorsza (200g) (1,3,4) 3. Sos pomidorowy (100g) (1) 4. Ziemniaki gotowane (250g) 5. Puree z selera (130g) (1,7,9) 6. Kompot z owoców mieszanych (agrest, malina, czarna porzeczka, truskawki)(220g)	1. Chleb pszenny zwykły (70g)(1) 2. Masło tł. 82% (20g) (7) 3. Pasztet pieczony (80g) (1,6) 4. Pomidor (50g) 5. Herbata czarna (220g)	1. Mus truskawkowy (100g)

Wartość energetyczna [kcal] 2228.9, [kJ] 9351.3; Białko [g] 105.5; Tłuszcz [g] 90.3, w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] 86.7; Węglowodany ogółem [g] 269.65, w tym cukry [g] 65.49; błonnik [g] 26.56; Sól [g] 4.15.

DIETA ELIMINACYJNA BEZMLECZNA [KOD 11/ML]

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa bez mleka (220g) (1) 2. Masło tł. 82% (20g) (7) 3. Pieczywo pszenne (70g) (1) 4. Dżem truskawkowy niskosłodzony 1szt. (25g) 5. Miód pszczeli 1 szt. (25g) 6. Jabłko (150g)	1. Zupa wiejska z makaronem (350g) (1,9) 2. Pulpet got. z dorsza (100g) (1,3,4) 3. Sos pomidorowy (100g) (1) 4. Ziemniaki gotowane (250g) 5. Puree z selera (130g) (1,7,9) 6. Kompot z owoców mieszanych (agrest, malina, czarna porzeczka, truskawki)(220g)	1. Chleb pszenny zwykły (90g)(1) 2. Masło tł. 82% (20g) (7) 3. Pasztet pieczony (40g)(1,6) 4. Pomidor (50g) 5. Herbata czarna (220g)	1. Mus truskawkowy (100g)

Wartość energetyczna [kcal] 2314.4, [kJ] 9706.6; Białko [g] 87.9; Tłuszcz [g] 90.3, w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] 43.9; Węglowodany ogółem [g] 303.87, w tym cukry [g] 54.24; błonnik [g] 33.24 Sól [g] 4.2.

Jadłospisy zostały opracowane przez dietetyka ZOZ w Kłodzku.

Szczegółowa AKTUALNA LEGENDA SUBSTANCJI LUB PRODUKTÓW POWODUJĄCYCH ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI – obowiązująca od 01.12.2023 r.

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 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.