

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 26.10.2023-01.11.2023

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSIŁEK NOCNY	ALERGENY				
26.10. Czwartek	Płatki owsiane na mleku 400g. pieczywo psz.-żyt. 100g. masło 10g. herbata 250 ml. połudwica drob. 50g. ogórek zielony 50g. d.cuk. chleb graham 100g	gluten mleko gluten mleko - soja gluten mleko - gluten	Zupa selerowa z makaronem 500ml. kasza tajona 250g. pulpet gotowany 100g w sosie koperkowym 100g. surówka z białej kapusty 150g. d.lekkostr. surówka z marchwii 150g. kompot owocowy 250ml.	seler gluten mleko gluten mleko jajo gluten gluten mleko - - - -	pieczywo psz.żyt.100g. masło 10g. serek śmietankowy wypasiony 125g. pomidor 80g. gruszka 160g herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten mleko mleko mleko - - - - gluten	sok owocowy 0,3l	-				
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw. tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2762	165	5745	2326	86,3	69,8	25,95	25,95	33,80	2780	368,7
% energii z białka		15,1 %										
% energii z tłuszczu		26,5 %										
% energii z węglowodanów		58,4 %										
27.10. Piątek	Makaron na mleku 400ml. pieczywo psz.-żyt. 100g. masło 10g. herbata 250ml. kielbasa szynkowa 50g. jabłko 160g sałata zielona 10g	gluten mleko gluten mleko - mleko soja gluten - -	Krupnik 500ml. ziemniaki gotowane 250g. ryba smażona z pieca 100g surówka z kiszonej kapusty 150g. d.lekkostr. ryba gotowana	mleko gluten seler mleko ryba gluten jajo - ryba	pieczywo psz.-żyt. 100g. masło 10g. serek wiejski ziarnisty 150g. pomidor ze szczypiorkiem 50g. herbata 250ml. d.cuk. chleb	gluten mleko mleko - - gluten	herbatniki 25g.	mleko gluten dwutl.siarki				

	pomidor 60g d.cuk. chleb graham 100g	gluten	jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250 ml.	seler mleko -	graham100g			
--	--	---------------	--	-------------------------	------------	--	--	--

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasycone	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2592	185	8866	2115	88,2	58,3	21,5	21,42	28,8	3256	335,2
2% energii z białka	16,9 %										
% energii z tłuszczu	24,3 %										
% energii z węglowodanów	58,7 %										

28.10. Sobota	Kasza manna na mleku 400ml. pieczywo psz.- żyt.100g. masło 10g. herbata 250g. pasztet drobiowy 50g. sałata zielona 10g. rzodkiewka 25g d.cuk. chleb graham100g	mleko gluten gluten mleko - soja gluten jajo seler gorczyca - -	Zupa grochowa z ziemniakami 500ml. makaron gotowany250g ze szpinakiem i mięsem mielonym z fileta kurczaka 200g. d.lekkostr. zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml. kompot owocowy 250ml.	seler gluten gluten gluten mleko - seler mleko -	pieczywo psz.- żyt. 100g. masło 10g. herbata 250ml. szynka 50g. pomidor 80g. banan 160g d.cuk. chleb graham 100g.	gluten mleko - mleko soja gluten - - gluten	jogurt naturalny150g.	mleko
------------------	---	---	--	---	---	---	--------------------------	--------------

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2635	165	10208	2435	95,3	71,5	28,44	29,14	32,6	2702	3820
% energii z białka	15,9 %										
% energii z tłuszczu	25,9 %										
% energii z węglowodanów	58,2 %										

29.10. Niedziela	Kielbasa na gorąco 100g. ketchup pieczywo psz.- żyt.100g. kawa zbożowa z mlekiem 250g. sałata zielona 10g. pomidor 50g. d.cuk.chleb graham100g.	soja gluten mleko - gluten gluten mleko - - gluten	Bulion z makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g podudzie z kurczaka gotowane 2szt-280g. kapusta czerwona gotowana 150g d.lekkostr. buraki czerwone gotowane 150g kompot owocowy 250ml.	seler gluten - - - - -	pieczywo psz.- żyt. 100g masło 10g. herbata 250ml. serek homogenizow. 150g. dżem niskosł.25g. jabłko 150g. d.cuk.chleb graham100g serek naturalny 150g.	gluten mleko - mleko - gluten	sok warzywny 0,3l.	-
---------------------	---	--	--	--	---	--	-----------------------	---

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2685	298	9460	2258	119,3	74,5	29,16	27,3	29,3	3638	304,2
% energii z białka	21,4 %										
% energii z tłuszczu	29,1 %										
% energii z węglowodanów	49,4 %										

30.10. Poniedziałek	Płatki owsiane na mleku 400ml. pieczywo psz.-żyt. 100g. herbata 250ml. szynka dębicka 50g. ogórek zielony 50g. d.cuk.chleb hraham100g.	mleko gluten gluten - jajo soja gluten mleko - gluten	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. jajo sadzone 1szt 50g. sałata zielona z jogurtem i koperkiem50g surówka z marchwii 100g kompot owocowy 250ml.	seler mleko - jajo mleko - -	pieczywo psz.- żyt. 100g. masło 10g. herbata 250ml. pasta z twarogu rzodkiewki 130g. banan 180g. d.cuk.chleb graham100g. pomidor60g.	gluten mleko - mleko - - gluten -	biszkopty 25g	mleko jajo gluten
------------------------	--	--	--	--	---	--	---------------	------------------------------------

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :												
Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem		
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2620	234	8754	2088	77,4	55,8	22,13	20,3	28,4	3302	344,4	
% energii z białka		15 %										
% energii z tłuszczu		23,6 %										
% energii z węglowodanów		61,4 %										
31.10. Wtorek	Kasza manna na mleku 400g. pieczywo psz.-żył. 100g. masło 10g. herbata 250ml. paprykarz 135g. sałata zielona 10g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten mleko gluten mleko - ryba gluten - gluten	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml. ryż gotowany 250g potrawka z kurczaka z warzywami 200g. kompot owocowy 250ml	gluten mleko - gluten seler mleko -	pieczywo psz.-żył. 100g. masło 10g. herbata 250ml. ser żółty 30g. połędwica drob. 50g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten mleko - mleko mleko soja gluten - gluten	sok pomidorowy 250ml.	-				
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :												
Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem		
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2730	173	9407	2240	92,3	60,0	23,67	22,59	25,9	3473	356,3	
8% energii z białka		16,7 %										
% energii z tłuszczu		23,6 %										
% energii z węglowodanów		59,7 %										
01.11. Środa	Parówka na gorąco 100g. ketchup 20g. pieczywo psz.-żył. 100g. masło 10g.	gluten mleko - gluten mleko	Zupa grysikowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. kotlet mielony z pieca100g.	seler gluten - jajo gluten mleko	pieczywo psz.-żył. 100g. masło 10g. herbata 250ml. serek twarogowy drob.125g.	gluten mleko - mleko	jogurt naturalny150g	mleko				

	kawa z mlekiem 250ml. sałata zielona 10g. jabłko 150g d.cuk.chleb graham100g.	mleko gluten - - gluten	mizeria z ogórka z koperkiem 200g. d.lekkostr.pulpet gotowany 100g. sałatka z pomidora z koperkiem 200g. kompot owocowy 250ml.	jajo gluten - -	pomidor ze szczypiorkiem50g d.cuk.chleb graham100g.	- - gluten		
--	--	--	---	------------------------------	--	-------------------------	--	--

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2615	213	9638	2298	77,1	97,9	35,66	42,07	22,5	3283	299,2
% energii z białka	13,6 %										
% energii z tłuszczu	37,6 %										
% energii z węglowodanów	48,8 %										

