

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 19.10.2023-25.10.2023

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSILEK NOCNY	ALERGENY				
19.10. Czwartek	pieczywo psz.-żyt. 100g. masło 10g. herbata 250 ml. szynka dębicka 50g. pomidor 80g. kawa zbożowa z mlekiem 250ml. d.cuk. chleb graham 100g	gluten mleko - soja gluten - mleko gluten gluten	Krupnik 500ml. ziemniaki gotowane 250g. kotlet schabowy z pieca 120g. kapusta kiszona zasmaż. z koperkiem 250g kompot owocowy 250ml.	seler gluten mleko - jajo gluten gluten -	pieczywo psz.żyt.100g. masło 10g. jogurt naturalny 150g. dżem owocowy niskosłodz. 25g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten mleko mleko - - gluten	banan 140g.	-				
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łt. nasycone	kw. łt. jednonienasycone	kw. łt. wielonienasycone	Cholesterol	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2680	88	9583	2286	78,0	67,1	28,69	26,69	6,98	157	360,6
% energii z białka		13,8 %										
% energii z tłuszczu		25,9 %										
% energii z węglowodanów		60,2 %										
20.10. Piątek	Kasza manna na mleku 400ml. pieczywo psz.-żyt. 100g. masło 10g. herbata 250ml. paszтет drob. 50g. sałata zielona 10g pomidor 60g d.cuk. chleb graham 100g	gluten mleko gluten mleko - mleko soja gluten - - gluten	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml. makaron gotowany z serem i cynamonem 250g kompot owocowy 250 ml.	mleko gluten gluten mleko -	pieczywo psz.-żyt. 100g. masło 10g. kiełbasa szynkowa 50g. ogórek zielony 50g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham100g	gluten mleko soja gluten mleko - -	jogurt pitny owocowy 250g. d.cuk. jogurt naturalny 150g	mleko mleko				

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasycone	kw. ł. wielonienasycone	Cholesterol	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2680	88	9583	2286	78,0	67,1	28,69	26,69	6,98	157	360,6
% energii z białka		13,8 %										
% energii z tłuszczu		25,9 %										
% energii z węglowodanów		60,2 %										
21.10. Sobota	Makaron na mleku 400ml. pieczywo psz.- żył.100g. masło 10g. herbata 250g. pieczeń rzymska 50g. ogórek kons.. 30g. d.łatwostr.pomidor50g. d.cuk. chleb graham100g	mleko gluten gluten mleko - soja gluten jajo seler gorczyca - -	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. jajo w sosie 1szt potrawkowym 100ml. buraki czerwone gotowane tarte 200g kompot owocowy 250ml.	mleko seler - jajo gluten mleko - -	pieczywo psz.- żył. 100g. masło 10g. herbata 250ml. pasta z twarogu i szczyporku 120g. pomidor 50g. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten mleko - mleko - gluten	herbatniki 25g	mleko gluten dwutl.siarki				
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasycone	kw. ł. wielonienasycone	Cholesterol	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2763	183	9089	2169	76,5	55,9	25,19	20,37	5,50	296	363,5
% energii z białka		14,3 %										
% energii z tłuszczu		22,8 %										
% energii z węglowodanów		62,9 %										
22.10. Niedziela	Parówka na gorąco 100g. pieczywo psz.- żył.100g. kawa zbożowa z mlekiem 250g. sałata zielona 10g.	soja gluten mleko gluten gluten mleko -	Bulion z makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g podudzie z kurczaka gotowane 2szt-280g. surówka z selera	seler gluten - - seler mleko	pieczywo psz.- żył. 100g masło 10g. herbata 250ml. serek wiejski ziarnisty 150g. jabłko 1szt	gluten mleko - mleko -	biszkopty 25g.	jajo gluten mleko				

	pomidor 50g. d.cuk.chleb graham100g.	- gluten	i marchewki 150g kompot owocowy 250ml.		d.cuk.chleb graham100g	gluten		
--	--	--------------------	--	--	---------------------------	---------------	--	--

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasycone	kw. ł. wielonienasycone	Cholesterol	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2733	313	9883	2358	106,9	88,9	35,8	33,15	9,75	355	319,9
% energii z białka	18,4 %										
% energii z tłuszczu	33,3 %										
% energii z węglowodanów	48,3 %										

23.10. Poniedz.	Płatki owsiane na mleku 400ml. pieczywo psz.-żył. 100g. herbata 250ml. jajo gotow. 1szt sałata zielona 10g. d.cuk.chleb hraham100g.	mleko gluten gluten - jajo -	Zupa fasolowa z ziemniakami 500ml. pierogi ruskie 250g. banan kompot owocowy 250ml. d. lekkostr.-zupa jarzynowa 500ml.	seler gluten gluten jajo mleko - - seler mleko	pieczywo psz.- żył. 100g. masło 10g. herbata 250ml. szynka golonkowa 50g. rzodkiewka 25g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten mleko - soja gluten - gluten	jogurt owocowy 150g d.cuk.jogurt naturalny 150g.	mleko mleko
--------------------	---	---	---	---	---	--	---	----------------------------------

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasycone	kw. ł. wielonienasycone	Cholesterol	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2558	154	10234	2441	68,2	77,2	34,64	29,32	6,52	329	391,1
% energii z białka	11,3 %										
% energii z tłuszczu	27,9 %										
% energii z węglowodanów	60,7 %										

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tt. nasycone	kw. tt. jednonienasycone	kw. tt. wielonienasycone	Cholesterol	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2768	165	10130	2418	95,2	71,8	24,7	29,57	11,87	428	372,6
% energii z białka	16,0 %										
% energii z tłuszczu	26,2 %										
% energii z węglowodanów	57,8 %										

