

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 23.11.2023-29.11.2023

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSILEK NOCNY	ALERGENY				
23.11. Czwartek	Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło 10g. herbata 250 ml. paprykarz 135g. sałata zielona 10g. d.cuk. chleb graham 100g	gluten mleko gluten mleko - ryba - gluten	Zupa ziemniaczana 500ml. ryż gotowany 250g. potrawka z kurczaka z warzywami 200g. kompot owocowy 250ml.	seler mleko - mleko seler gluten -	chleb psz.żyt.100g. masło 10g. ser żółty 30g. kiełbasa szynkowa 50g. jabłko 180g d.lek.ser deliser 30g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten mleko mleko soja - mleko - gluten	herbatniki 25g. d.cuk.herbatniki bez cukru 25g.	mleko gluten mleko gluten				
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łt. nasycone	kw.łt. jednonienasycone	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2580	173	10078	2405	103,3	75,1	26,98	30,39	26,6	3639	352,5
% energii z białka		17,4 %										
% energii z tłuszczu		27,6 %										
% energii z węglowodanów		55,0 %										
24.11. Piątek	Makaron na mleku 450ml. chleb psz.-żyt. 100g. masło 10g. herbata 250ml. połędwica drob. 50g pomidor 60g d.cuk. chleb graham 100g	gluten mleko gluten mleko - soja - gluten	Zupa grysikowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. ryba smażona 100g. surówka z kiszanej kapusty 150g. d.lekkostr. ryba gotowana na parze 80g. jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250ml.	seler gluten mleko - ryba gluten jajo ryba seler mleko -	chleb psz.-żyt. 100g. masło 10g. ser twarogowy 100g. powidła śliwkowe niskosł. 50g. jabłko 180g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham100g	gluten mleko mleko - - - gluten	sok pomidorowy0,3l.	-				

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		2886	185	9216	2199	89,8	62,0	20,16	24,83	29,0	3319	346,2
% energii z białka		16,6 %										
% energii z tłuszczu		24,9 %										
% energii z węglowodanów		58,5 %										
25.11. Sobota	Ryż na mleku 450ml. chleb psz.-żył.100g. masło 10g. herbata 250g. szynka dębicka 50g. sałata zielona10g. gruszka 180g. d.cuk. chleb graham100g	mleko gluten mleko - soja - - gluten	Krupnik 500ml. ziemniaki gotowane 250g. jajo gotowane 50g. w sosie chrzanowym 100g. buraki czerwone gotowane 200g. d.lek. sos koperkowy 100g. kompot owocowy 250ml.	seler mleko gluten - jajo gluten mleko - gluten mleko -	pieczywo psz.-żył. 100g. masło 10g. herbata 250ml. serek wiejski 150g. miód 25g. banan 160g. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten mleko - mleko - - gluten	bułka maślana 40g.	mleko jajo 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		2655	230	9659	2304	79,0	63,8	27,72	23,58	27,5	3356	377,6
% energii z białka		13,9 %										
% energii z tłuszczu		24,5 %										
% energii z węglowodanów		61,6 %										
26.11. Niedziela	Parówka na gorąco 100g. ketchup 20g. chleb psz.-żył.100g. kawa zbożowa z mlekiem 250g.	soja gluten mleko - gluten gluten mleko	Zupa ryżowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g karczek pieczony :z pieca” 100g.	seler gluten - - -	chleb psz.-żył. 100g masło 10g. herbata 250ml. serek śmietankowy z ziołami 125g pomidor 60g.	gluten mleko - mleko -	sok warzywny 0,3l.	-				

	ogórek kiszony 50g jabłko 160g. d.cuk.chleb graham100g.	- - gluten	surówka z kapusty pekińskiej 200g. d.lekkostr. schab gotowany 80g. surówka z marchwii i jabłka 150g. kompot owocowy 250ml.	- - -	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		2534	222	8886	2121	81,0	83,1	33,92	33,89	28,5	4357	289,2
% energii z białka		15,5 %										
% energii z tłuszczu		34,6 %										
% energii z węglowodanów		49,9 %										

27.11. Poniedz.	Kasza manna na mleku 450ml. chleb psz.-żyt. 100g. masło 10g. herbata 250ml. pasztet drob.pieczony 80g. ogórek konserw. 40g d.lek.pomidor 60g. d.cuk.chleb hraham100g.	mleko gluten gluten mleko - soja mleko dwutł.s. - - gluten	Barszcz czerwony ziemniakami 500ml. makaron ze szpinakiem i serem fetą jabłko 180g. kompot owocowy 250ml.	gluten mleko mleko gluten - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło 10g. herbata 250ml. polędwica z indyka 30g. sałatka jarzynowa 150g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten mleko - mleko seler gluten jajo seler mleko gluten	jogurt naturalny 150g.	mleko
--------------------	---	--	---	--	--	---	---------------------------	--------------

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2483	117	9584	2286	77,7	75,9	28,16	22,10	23,7	3221	344,4
% energii z białka		13,8 %										

% energii z tłuszczu		29,3 %										
% energii z węglowodanów		56,9 %										
28.11. Wtorek	Makaron na mleku 450g. chleb psz.-żyty. 100g. masło 10g. herbata 250ml. kiełbasa aleksandryjska 50g. sałata zielona 10g. kiwi 80g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten mleko gluten mleko - soja - - gluten	Zupa koperkowa z ziemniakami 500ml. kasza tajona 250g. gulasz z łopatki 200g. kapusta czerwona gotowana 150g. d.lek. jarzyny gotowane kompot owocowy 250ml	mleko seler - gluten mleko gluten - seler mleko -	chleb psz.-żyty. 100g. masło 10g. herbata 250ml. pasta z twarogu i szczypiorku 130g pomidor 60g d.cuk.chleb graham100g.	gluten mleko - mleko - gluten	biszkopty 25g.	gluten jajo				
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :												
		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2662	195	10304	2462	99,0	81,7	32,57	33,37	30,1	2755	359,2
% energii z białka		16,3 %										
% energii z tłuszczu		29,3 %										
% energii z węglowodanów		54,3 %										
29.11. Środa	Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.-żyty. 100g. masło 10g. herbata 250ml. sałatka z tuńczykiem 150g jabłko 160g. d.cuk.chleb graham100g.	mleko gluten gluten mleko - ryba mleko - gluten	Zupa ogórkowa z ryżem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. kotlet z jaja 120g. marchew duszona z groszkiem 200g. d.lek..zupa ryżowa 500ml. d.cuk.surówka z kiszanej kapusty 150g. kompot owocowy 250ml.	seler mleko - jajo gluten gluten mleko seler - -	chleb psz.-żyty. 100g. masło 10g. herbata 250ml. frankfurterka drob. 90g. pomidor 60g sałata zielona 10g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten mleko - soja - - gluten	sok owocowy 0,3l. d.cuk.sok grapefr. 0,3l.	gluten jajo mleko				

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2948	209	9768	2331	70,8	86,8	27,11	33,38	31,7	3437	346,4
% energii z białka	12,3 %										
% energii z tłuszczu	32,9 %										
% energii z węglowodanów	54,8 %										

