

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 30.11.2023-06.12.2023

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSILEK NOCNY	ALERGENY				
30.11. Czwartek	Ryż na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło 10g. herbata 250 ml. polędwica drob.50g. ogórek kiszony 40g. d.cuk. chleb graham 100g	mleko gluten mleko - soja gluten mleko - gluten	Krupnik 500ml. ziemniaki gotowane 250g. pulpet wieprz.gotowany na parze 100g kapusta biała gotow. z koperkiem 200g d.lek.surówka z marchwii 150g. kompot owocowy 250ml.	seler mleko gluten - gluten jajo gluten - - -	chleb psz.żyt.100g. masło 10g. serek homogeniz. naturalny 150g. powidła śliw.n/sł. 50g. mandarynka 70g.1szt. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten mleko mleko - - - gluten	owsianka z owocami b/cuk. 100g.	gluten mleko				
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		2649	167	9800	2338	91,0	67,4	26,79	26,59	28,5	3304	367,1
% energii z białka		15,8 %										
% energii z tłuszczu		25,4 %										
% energii z węglowodanów		58,7 %										
01.12. Piątek	Makaron na mleku 450ml. chleb psz.-żyt. 100g. masło 10g. herbata 250ml. jajo gotow. 1szt 50g sałata zielona 10g jabłko 1szt 180g. d.cuk. chleb graham 100g	gluten mleko gluten mleko - jajo - - gluten	Zupa grysikowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. ryba smażona z pieca 100g. surówka z kiszonej kapusty 150g. d.lekkostr. ryba gotowana na parze 80g. jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy	seler gluten mleko - ryba gluten jajo - ryba seler mleko	chleb psz.-żyt. 100g. masło 10g. pasta z twarogu i pietruszki z soczewicą 120g. pomidor 60g. d.lek. pasta bez soczewicy 120g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g	gluten mleko mleko - - gluten	sok owocowy0,3l. d.cuk. grapefruitowy b/c 0,3l	-				

			250ml.	-								
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		2864	192	8960	2139	86,6	57,2	20,99	21,59	27,9	3088	343,6
% energii z białka		16,4 %										
% energii z tłuszczu		23,6 %										
% energii z węglowodanów		59,9 %										
02.12. Sobota	Płatki owsiane na mleku 450ml. chleb psz.-żył.100g. masło 10g. herbata 250g. frankfurterka drob. 90g.2szt. pomidor 60g. d.cuk. chleb graham100g	mleko gluten gluten mleko - soja - - gluten	Zupa grochowa z ziemniakami 500ml. pierogi z serem 250g. banan 1szt.180g. d.lek. zupa brokułowa z ziemniakami 500ml. kompot owocowy 250ml.	seler gluten gluten mleko jajo - seler mleko -	pieczywo psz.-żył. 100g. masło 10g. herbata 250ml. sałatka jarzynowa z groszkiem 150g. połudwica miodowa 30. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten mleko - mleko jajo seler mleko gluten seler gluten	sok pomidorowy 0,3l	-				
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2675	145	10336	2464	94,6	79,7	33,11	22,64	31,8	3448	372,7
% energii z białka		15,6 %										
% energii z tłuszczu		28,3 %										
% energii z węglowodanów		53,1 %										
03.12. Niedziela	Kielbasa na gorąco 100g. ketchup 20g. chleb psz.-żył.100g. kakao z mlekiem 250g. ogórek konserw. 40g	soja gluten mleko - gluten mleko -	Bulion z makaronem ziemniaki gotowane 250g kurczak gotowany (podudzie) 2szt.280g. surówka z selera	seler gluten - - seler mleko	chleb psz.-żył. 100g masło 10g. herbata 250ml. serek śmietankowy 125g dżem owocowy n/sł/ 25g.	gluten mleko - mleko -	biszkopty 25g.	gluten jajo				

d.lek. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	- gluten	i marchwii 200g. kompot owocowy 250ml.	-	d.cuk.chleb graham100g	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	2238	296	9671	2308	113,0	83,0	31,12	32,26	28,5	3877	303,5
% energii z białka	19,9 %										
% energii z tłuszczu	31,8 %										
% energii z węglowodanów	48,3 %										

04.12. Poniedz.	Kasza manna na mleku 450ml. chleb psz.-żyt. 100g. masło 10g. herbata 250ml. pasztet drobiowy 80g. sałata zielona 10g. d.cuk.chleb hraham100g.	mleko gluten gluten mleko - soja mleko gluten - gluten	Zupa fasolowa z ziemniakami 500ml. makaron gotowany 250g. z serem 100g. i cynamonem jabłko 1szt.180g. d.lek.zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml. kompot owocowy 250ml.	gluten mleko mleko gluten - seler mleko -	chleb psz.-żyt. 100g. masło 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g. ser żółty 30g. ogórek kiszony 40g. d.lek. ser deliser 30g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten mleko - soja mleko - mleko gluten	herbatniki 25g. d.cuk. herbatniki b/c. 25g.	mleko gluten mleko 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	2252	135	10124	2416	88,6	73,7	30,09	29,6	29,1	3538	375,6
% energii z białka	14,9 %										
% energii z tłuszczu	26,9 %										
% energii z węglowodanów	58,2 %										

05.12. Wtorek	Ryż na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło 10g. herbata 250ml. szynka dębicka 50g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	mleko gluten mleko - soja - - gluten	Zupa ziemniaczana 500ml. kasza tajona 250g. gulasz z łopatki 200g. kapusta czerwona gotowana 150g. d.lek. buraki gotowane 150g. kompot owocowy 250ml	mleko seler - gluten mleko gluten - - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło 10g. herbata 250ml. serek wiejski 150g. kiwi 1szt.80g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten mleko - mleko - gluten	sok owocowy 0,3l d.cuk. sok grapefruit.0,3l	- -
------------------	--	--	---	--	--	--	--	--------

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2856	170	10536	2515	95,0	90,5	35,8	37,41	27,8	3430	355,5
% energii z białka	15,3 %										
% energii z tłuszczu	31,8 %										
% energii z węglowodanów	52,9 %										

06.12. Środa	Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło 10g. herbata 250ml. pasta z jaj i szczypiorku 120g. jabłko 1szt. 180g. d.cuk.chleb graham100g.	mleko gluten gluten mleko - mleko jajo gluten	Zupa pieczarkowa z makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. filet z indyka grilowany 100g. surówka z marchwii i dyni 180g. d.lek.zupa koperkowa z makaronem500ml. kompot owocowy 250ml.	seler mleko gluten - - mleko seler mleko gluten -	chleb psz.-żyt. 100g. masło 10g. herbata 250ml. szynka aleksandryjska 50g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten mleko - soja - - gluten	wafel ryżowy 2szt. 20g z serkiem 30g. almette	- mleko
-----------------	---	---	---	---	---	--	---	-----------------------

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
------------------------------	------	---------	----	------	--------	---------	-----------------	--------------------------	---------	-----	--------------------

