

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 07.12.2023-13.12.2023

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSILEK NOCNY	ALERGENY				
07.12. Czwartek	Makaron na mleku 450g. chleb psz.-żył. 100g. masło 10g. herbata 250 ml. szynka gołonkowa 50g. sałata zielona 10g. rzodkiewka 20g. d.cuk. chleb graham 100g	gluten mleko gluten mleko - soja - - gluten	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml. ryż gotowany 250g. potrawka z kurczaka z warzywami 250g. kompot owocowy 250ml.	seler mleko gluten - - gluten seler mleko -	chleb psz.żył.100g. masło 10g. serek homogeniz. naturalny 150g. jabłko 180g.1szt. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten mleko mleko - - gluten	sok warzywny 0,3l.	-				
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw.łł. jednonienasycone	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		30,41	210	10212	2437	116,7	56,8	26,09	19,57	30,9	3925	391,2
% energii z białka		19,4 %										
% energii z tłuszczu		20,6 %										
% energii z węglowodanów		60,0 %										
08.12. Piątek	Ryż na mleku 450ml. chleb psz.-żył. 100g. masło 10g. herbata 250ml. połędwica miodowa 50g ogórek kiszony 40g jabłko 1szt 180g. d.cuk. chleb graham 100g	mleko gluten mleko - mleko gluten seler - - gluten	Zupa grysikowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. ryba smażona z pieca 100g. surówka z kiszanej 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.-żył. 100g. masło 10g. pasta z twarogu i pietruszki 120g. pomidor 60g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g	gluten mleko mleko - - gluten	mus owocowy 100g.	-				

			250ml.	-								
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		2678	185	8691	2075	89,1	53,2	19,71	19,71	28,0	3628	334,2
% energii z białka		17,4 %										
% energii z tłuszczu		22,7 %										
% energii z węglowodanów		59,9 %										
09.12. Sobota	Płatki owsiane na mleku 450ml. chleb psz.-żyt.100g. masło 10g. herbata 250g. jajo gotowane 50g1szt pomidor 60g. sałata zielona 10g. d.cuk. chleb graham100g	mleko gluten gluten mleko - jajo - - gluten	Zupa grochowa z ziemniakami 500ml. makaron gotowany 250g. ze szpinakiem i mięsem mielonym z łopatki 200g. d.lek.zupa ziemniaczana 500ml. kompot owocowy 250ml.	seler gluten gluten mleko gluten seler mleko -	pieczywo psz.-żyt. 100g. masło 10g. herbata 250ml. szynka debicka 50g. serek topiony 30g. d.lek. ser deliser 30g. jabłko 180g. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten mleko - soja mleko 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		2576	172	10273	2451	96,2	82,3	33,07	31,97	31,6	3208	362,6
% energii z białka		15,9 %										
% energii z tłuszczu		29,3 %										
% energii z węglowodanów		54,8 %										
10.12. Niedziela	Parówka na gorąco 100g. ketchup 20g. chleb psz.-żyt.100g. kakao z mlekiem 250g.	soja gluten mleko - gluten mleko	Bulion z makaronem ziemniaki gotowane 250g kurczak gotowany (podudzie) 2szt.280g.	seler gluten - -	chleb psz.-żyt. 100g masło 10g. herbata 250ml. serek wiejski 150g banan 180g. d.cuk.chleb	gluten mleko - mleko -	sok pomidorowy0,3.	-				

	pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	- - gluten	surówka z kapusty pekińskiej 150g. d.lek.surówka z marchwii 150g. kompot owocowy 250ml.	- -	graham100g	gluten		
--	--	-------------------------	--	--------	------------	---------------	--	--

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2676	315	9837	2347	106,6	86,9	32,64	32,8	27,3	4120	310,2
% energii z białka	18,4 %										
% energii z tłuszczu	32,7 %										
% energii z węglowodanów	48,9 %										

11.12. Poniedz.	Makaron na mleku 450ml. chleb psz.-żyty. 100g. masło 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g. pomidor 60g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g.	mleko gluten gluten mleko - soja - - gluten	Krupnik 500ml. ziemniaki gotowane 250g. jajo gotowane 50g. w sosie chrzanowym 100g. buraki czerwone gotowane 200g. d.lek. sos potrawkowy 100g. kompot owocowy 250ml.	gluten mleko seler - mleko gluten jajo mleko gluten - mleko gluten -	chleb psz.-żyty. 100g. masło 10g. herbata 250ml. pasztet drob.pieczony 80g. sałata zielona 10g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten mleko - soja mleko dw.siarki - gluten	wafelek ryżowy20g.2szt. z serekiem twarożkowym 30g.	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	2671	230	9410	2245	79,5	70,3	30,31	27,99	32,6	3652	353,6
% energii z białka	14,4 %										

% energii z tłuszczu		27,6 %											
% energii z węglowodanów		58,0 %											
12.12. Wtorek	Ryż na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło 10g. herbata 250ml. połudwica drob. 50g. sałata zielona 10g. mandarynka 70g. d.cuk.chleb graham100g.	mleko gluten mleko - soja - - gluten	Zalewajka z ziemniakami 500ml. kasza tajona 250g. gulasz z łopatki 200g. surówka z kapusty czerwonej 150g. d.lek. zupa koperkowa z ziemniakami 500ml' jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250ml	mleko gluten seler - gluten mleko gluten - seler mleko seler -	chleb psz.-żyt. 100g. masło 10g. herbata 250ml. pasta z twarogu i rzodkiewki 120g. pomidor 60g. 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	2936	184	10524	2512	97,6	76,1	32,96	30,12	28,5	29,07	384,1		
% energii z białka		15,8 %											
% energii z tłuszczu		26,8 %											
% energii z węglowodanów		57,4 %											
13.12. Środa	Kasza manna na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło 10g. herbata 250ml. kiełbasa krotoszyńska 50g. ser żółty 30g. d.lek.ser deliser 30g. kiwi 80g 1szt d.cuk.chleb graham100g.	mleko gluten gluten mleko - soja mleko mleko - gluten	Zupa ziemniaczana 500ml. makaron gotowany 250g. filet z indyka duszony 100g. w sosie pomidorowym 150g. bukiet jarzyn na parze 150g. kompot owocowy 250ml.	seler mleko gluten mleko gluten - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło 10g. herbata 250ml. paprykarz 135g. sałata zielona 10g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten mleko - ryba - gluten	jogurt owocowy 150g d.cuk. naturalny150g	mleko mleko					

