

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 14.12.2023-20.12.2023

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSILEK NOCNY	ALERGENY				
14.12. Czwartek	Makaron na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250 ml. pasztet drob. 50g. pomidor 60g jabłko 180g. d.cuk. chleb graham 100g	gluten psz. mleko gluten psz. żyt. mleko - soja mleko gluten - - gluten psz.	Krupnik 500g. ziemniaki gotowane 250g. wątróbka wieprzowa w sosie 200g. ogórek konserwowy 80g. d.lekkostr. schab gotowany 80g surówka z marchwii 150g. kompot owocowy 250ml.	seler mleko gluten jęcz. - gluten psz. - - - -	chleb psz.żyt.100g. masło ekstra 10g. polędwica drobiowa 50g. sałata zielona 10g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko mleko - - gluten psz.	serek wiejski 150g.	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		2585	183	8804	2099	99,7	59,3	24,07	21,33	23,2	3925	312,1
% energii z białka		19,3 %										
% energii z tłuszczu		24,9 %										
% energii z węglowodanów		55,8 %										
15.12. Piątek	Kasza jaglana na mleku 450ml. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka dębicka 50g ogórek kiszony 40g d.cuk. chleb graham 100g	mleko gluten psz.żyt. mleko - soja - gluten psz.	Zupa ryżowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. pulpet rybny gotow. na parze 100g. surówka z kiszonej kapusty 150g. d.lekkostr. jarzyny gotowane 150g.	seler - ryba gluten psz. jajo - seler	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. ser twarogowy 100g. dżem niskosł. 25g jabłko 1 szt. 180g.. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g	gluten psz.żyt. mleko mleko - - gluten psz.	sok pomidorowy 0,3l.	-				

			kompot owocowy 250ml.	seler mleko							
				-							

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	2862	194	8543	2023	92,2	51,0	21,43	18,20	27,0	3668	326,1
% energii z białka	18,4	%									
% energii z tłuszczu	22,1	%									
% energii z węglowodanów	59,9	%									

16.12. Sobota	Płatki owsiane na mleku 450ml. chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250g. jajo gotowane 50g1szt szynka golonkowa 30g jabłko 1szt. 180g. d.cuk. chleb graham100g	mleko gluten gluten psz.żyt. mleko - jajo soja - gluten	Zupa fasolowa z ziemniakami 500ml. pierogi ze szpinakiem i mięsem 250g. d.lek.zupa ziemniaczana 500ml. kompot owocowy 250ml.	seler gluten psz. gluten psz. jajo mleko seler mleko -	pieczywo psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. frankfuterka drob. gotowana 90g. pomidor 60g. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko - soja - gluten	jogurt naturalny 150g.	mleko
------------------	--	--	---	--	--	--	------------------------	--------------

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasyc.	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2615	154	9983	2382	104,2	81,1	32,28	32,11	30,0	4560	336,3
% energii z białka	17,7	%									
% energii z tłuszczu	30,0	%									
% energii z węglowodanów	52,2	%									

17.12. Niedziela	Kiełbasa na gorąco 100g. ketchup 20g.	soja gluten mleko -	Zupa grysikowa 500ml. ziemniaki gotowane	seler gluten -	chleb psz.-żyt. 100g masło ekstra 10g.	gluten psz.żyt. mleko	sok owocowy0,3.	-
---------------------	--	---	---	--	---	--	-----------------	---

	chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g kawa zbożowa z mlekiem 250g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko gluten żyt.jęcz.mleko - gluten psz.	250g kurczak pieczony z pieca (podudzie) 2szt.280g. buraki czerwone gotowane 200g. d.lek.kurczak gotowany(podudzie)2szt 280g. kompot owocowy 250ml.	- - - - -	herbata 250ml. serek homogenizow.natur. 150g banan 180g. d.cuk.chleb graham100g	- mleko - gluten psz.		
--	---	---	--	-----------------------	--	--	--	--

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2757	341	9946	2373	101,2	79,0	29,04	30,79	26,6	3498	338,4
% energii z białka		17,3 %										
% energii z tłuszczu		29,4 %										
% energii z węglowodanów		53,3 %										

18.12. Poniedz.	Kasza manna na mleku 450ml. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. sałatka jarzynowa 150g. jabłko 1szt.180g. d.cuk.chleb graham100g.	mleko gluten psz. gluten psz.żyt. mleko - mleko seler - gluten psz.	Zupa ogórkowa z ryżem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. jajo gotowane 50g. w sosie potrawkowym 100g. surówka z kapusty pekińskiej 150g. d.lek. Zupa ryżowa 500ml. surówka z marchwii 150g. kompot owocowy 250ml.	mleko seler - jajo mleko gluten psz. - seler - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g. ser żółty 30g. d.lek.ser natur.favita 30g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko - seler mleko mleko - gluten psz.	herbatniki 25g.	mleko gluten psz. dwutł.siarki
--------------------	--	--	--	---	--	--	-----------------	---------------------------------------

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2727	205	9314	2222	69,5	77,9	26,76	24,02	29,9	3340	338,5
% energii z białka		12,7 %										
% energii z tłuszczu		31,0 %										
% energii z węglowodanów		56,3 %										
19.12. Wtorek	<p>Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g.</p> <p>herbata 250ml. szynka golonkowa 50g. sałata zielona 10g. mandarynka 70g.1szt d.cuk.chleb graham100g.</p>	<p>gluten mleko gluten psz.żyt. mleko - soja gluten - - gluten psz.</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. filet z kurczaka grillowany 120g. marchew duszona z groszkiem 200g. d.cuk.surówka z kiszonej kapusty 150g. kompot owocowy 250ml</p>	<p>mleko gluten psz. seler - - mleko gluten psz. - -</p>	<p>chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasta z twarogu i pietruszki 120g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.</p>	<p>gluten psz.żyt. mleko - mleko - gluten psz.</p>	<p>mus owocowy 100g.</p>	-				
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2650	171	8948	2137	105,0	56,2	24,20	20,15	28,5	2793	327,3
% energii z białka		19,9 %										
% energii z tłuszczu		23,2 %										
% energii z węglowodanów		56,8 %										
20.12. Środa	<p>Makaron na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml.</p>	<p>mleko gluten psz. gluten psz.żyt. mleko -</p>	<p>Zupa ziemniaczana 500ml. risotto mięsno-jarzynowe (brązowy i biały ryż) 300g w sosie pomidorowym</p>	<p>seler mleko mleko seler mleko gluten</p>	<p>chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. serek Bieluch 150g. pomidor ze szczypiorkiem 60g.</p>	<p>gluten psz.żyt. mleko mleko -</p>	<p>sok warzywny 0,3.</p>	-				

	szynka aleksandryjska 50g. jajo gotow.1szt 50g. kiwi 1szt 70g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten soja jajo - gluten psz.	150g. kompot owocowy 250ml.	psz. -	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	2884	173	9784	2334	93,9	66,5	27,54	25,85	31,4	3094	368,0	
% energii z białka	16,3 %											
% energii z tłuszczu	25,2 %											
% energii z węglowodanów	58,5 %											

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. 2. Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa. 3. Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywczych i dań dostępny na życzenie u Dietetyka. 4. Pieczywo, zupa oraz ziemniaki do drugiego dania nie są wyliczone ściśle (co oznacza, że pacjent poza gramaturą wyliczoną na osobę może dostać tzw. „dokładkę”).