

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 21.12.2023-27.12.2023

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSILEK NOCNY	ALERGENY				
21.12. Czwartek	Kasza manna na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra10g. herbata 250 ml. parówka na gorąco pomidor 60g jabłko 180g. d.cuk. chleb graham 100g	gluten psz. mleko gluten psz. żyt. mleko - soja mleko gluten - - gluten psz.	Zupa selerowa z makaronem 500g. ziemniaki gotowane 250g. pulpet wieprzowy gotowany 100g. surówka z białej kapusty 150g. d.lek. surówka z marchwii 150g. kompot owocowy 250ml.	seler mleko gluten psz. - gluten psz. jajo - - -	chleb psz.żyt.100g. masło ekstra 10g. połędwica drobiowa 50g. sałata zielona 10g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko mleko - - gluten psz.	wafelek ryżowy 20g z serkiem naturalnym 30g.	- mleko				
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		2625	205	9408	2246	83,9	76,1	29,50	31,05	31,8	3190	335,4
% energii z białka		15,2 %										
% energii z tłuszczu		29,9 %										
% energii z węglowodanów		54,9 %										
22.12. Piątek	Płatki owsiane na mleku 450ml. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g pomidor ze szczypiorkiem 60g. d.cuk. chleb graham 100g	gluten mleko gluten psz.żyt. mleko - soja - gluten psz.	Zupa fasolowa z ziemniakami 500ml. makaron zapiekany z jabłkiem i cynamonem 300g. d.lek. zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml. kompot owocowy 250ml.	seler gluten psz. gluten psz. mleko seler mleko -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. pasta z twarogu i ryby 120g. sałata zielona 10g. banan 180g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham100g	gluten psz.żyt. mleko mleko ryba - - - gluten psz.	sok warzywny 0,3l.	-				

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		2607	139	9695	2314	85,3	66,7	27,79	24,83	33,8	3561	373,4
% energii z białka		15,0	%									
% energii z tłuszczu		25,5	%									
% energii z węglowodanów		59,5	%									
23.12. Sobota	Makaron na mleku 450ml. chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250g. paprykarz 135g. ogórek zielony 50g. d.lek.sałata zielona 10g. d.cuk. chleb graham100g	mleko gluten psz. gluten psz.żyt. mleko - ryba - - gluten	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. jajo sadzone 50g. buraki czerwone gotowane 200g. kompot owocowy 250ml.	seler mleko gluten psz. - jajo - - -	pieczywo psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połędwica drob.50g. serek topiony 25g. mandarynka 1szt.70g. d.lek. ser deliser 30g d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko - soja - mleko - mleko gluten	serek wiejski 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		2687	205	9556	2280	94,0	80,9	27,81	33,15	26,2	4386	318,3
% energii z białka		16,7	%									
% energii z tłuszczu		31,3	%									
% energii z węglowodanów		52,0	%									
24.12. Niedziela	chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g kawa zbożowa z mlekiem 250g.	gluten psz.żyt. mleko gluten żyt.jęcz.mleko	Barszcz czerwony z uszkami 500ml. ziemniaki gotowane 250g	mleko gluten psz. -	chleb psz.-żyt. 100g masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka	gluten psz.żyt. mleko - mleko	jogurt naturalny 150g.	mleko				

	jabłko 180g. jajo gotowane 50g.serek natur.z ziołami 125g. d.cuk.chleb graham100g.	- gluten psz. mleko	ryba pieczona z pieca 150g. surówka z kapusty kiszonej 150g. d.lek. ryba gotowana 100g. jarzyny gotowane 150g. kompot ze śliwek 250ml.	ryba jajo gluten psz. - ryba seler -	aleksandryjska 80g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g	- gluten psz.		
--	---	---	--	---	--	-----------------------------	--	--

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2495	224	9458	2258	109,3	68,9	25,95	26,83	27,9	3631	324,8
% energii z białka	19,6 %										
% energii z tłuszczu	27,0 %										
% energii z węglowodanów	53,4 %										

25.12. Poniedz.	chleb psz.-żył. 100g. masło ekstra 10g. kakao na mleku szynka wiejska 80g. pomidor 60g. jabłko 180g. d.cuk.chleb hraham100g.	gluten psz.żyt. mleko mleko - - gluten psz.	Bulion z makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. kurczak gotowany (podudzie) 2szt.-280g. surówka z selera i marchwii 150g. kompot owocowy 250ml.	mleko seler - - seler -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasztet drob.pieczony 80g. ogórek kiszony 40g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko - soja mleko dwutł.s. gluten psz.	sok owocowy 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	2582	319	9590	2290	100,9	85,3	30,30	33,49	30,1	3755	307,4
% energii z białka	17,9 %										

% energii z tłuszczu		32,9 %										
% energii z węglowodanów		49,2 %										
26.12. Wtorek	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. kawa zbożowa z mlekiem 250ml. frankfurterka drob.gotowana 90g. papryka konserw. 40g. d.lek. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko - gluten mleko soja - - gluten psz.	Zupa grysikowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. schab gotowany 80g. w sosie koperkowym 150g. buraki czerwone gotowane 200g. kompot owocowy 250ml	mleko gluten psz. seler - - mleko gluten psz. - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka dębicka 80g. serek twarogowy 30g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko - seler gluten soja mleko - gluten psz.	mus owocowy 100g.	-				
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :												
		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2620	277	9403	2246	98,9	90,4	33,71	39,11	27,7	3722	285,1
% energii z białka		17,9 %										
% energii z tłuszczu		35,6 %										
% energii z węglowodanów		46,5 %										
27.12. Środa	Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. kiełbasa krotoszyńska 50g. sałatka jarzynowa 100g. d.cuk.chleb graham100g.	mleko gluten gluten psz.żyt. mleko - gluten soja seler mleko - gluten psz.	Zupa grochowa z ziemniakami 500ml. makaron gotowany 250g. ze szpinakiem i mięsem 200g. kompot owocowy 250ml.	seler mleko mleko seler mleko gluten psz. -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. ser twarogowy 100g. miód 25g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko mleko - - gluten psz.	sok pomidorowy 0,3l.	-				

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2790	171	10842	2588	104,0	87,1	32,23	31,3	34,8	3158	378,7
% energii z białka	16,3 %										
% energii z tłuszczu	29,7 %										
% energii z węglowodanów	53,9 %										

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”).