

**JADŁOSPIS TYGODNIOWY 28.12.2023-03.01.2024**

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSILEK NOCNY	ALERGENY				
28.12. Czwartek	Kasza manna na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g.  masło ekstra10g. herbata 250 ml. paszтет drobiowy 50g.  pomidor 60g d.cuk. chleb graham 100g	<b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> <b>gluten psz.</b> <b>żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>soja mleko</b> <b>gluten</b> - <b>gluten psz.</b>	Zupa brokułowa z ziemniakami 500g. pierogi ruskie 250g. jabłko 180g. kompot owocowy 250ml.	<b>seler mleko</b>  <b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> - -	chleb psz.żyt.100g.  masło ekstra 10g. kielbasa szynkowa 50g. sałata zielona 10g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	<b>gluten psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>soja</b> - - <b>gluten psz.</b>	serek homogenizow. naturalny 150g.	<b>mleko</b>				
<b>PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :</b>		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łt. nasycone	kw. łt. jednonienasycone	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogółem
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>		<b>2382</b>	<b>186</b>	<b>9395</b>	<b>2241</b>	<b>82,6</b>	<b>74,7</b>	<b>34,08</b>	<b>28,29</b>	<b>25,3</b>	<b>2929</b>	<b>332,6</b>
<b>% energii z białka</b>		<b>15,0 %</b>										
<b>% energii z tłuszczu</b>		<b>29,4 %</b>										
<b>% energii z węglowodanów</b>		<b>55,6 %</b>										
29.12. Piątek	Płatki owsiane na mleku 450ml. chleb psz.-żyt. 100g.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. połudwica miodowa 50g pomidor 60g. d.cuk. chleb graham 100g	<b>gluten</b> <b>mleko</b> <b>gluten psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>mleko gluten</b> <b>seler</b> - <b>gluten psz.</b>	Zupa ryżowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g ryba smażona „z pieca”  surówka z kiszanej kapusty 150g. d.lek. ryba gotowana 80g. z jarzynami gotowanymi 150g. kompot owocowy	<b>seler</b> -  <b>gluten psz.</b> <b>jajo ryba</b> -  <b>ryba</b>  <b>seler</b> -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. serek wiejski 150g. powidła śliwkowe n/sł. 50g. kiwi 1szt.70g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham100g	<b>gluten psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>mleko</b> - - - <b>gluten psz.</b>	sok owocowy 0,3l.	-				

			250ml.									
<b>PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :</b>		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasyczone	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogółem
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>		<b>2668</b>	<b>159</b>	<b>9057</b>	<b>2162</b>	<b>93,2</b>	<b>57,2</b>	<b>21,20</b>	<b>21,21</b>	<b>28,3</b>	<b>3542</b>	<b>343,2</b>
% energii z białka		17,5	%									
% energii z tłuszczu		23,4	%									
% energii z węglowodanów		59,1	%									
30.12. Sobota	Ryż na mleku 450ml. chleb psz.-żyt.100g.  masło ekstra 10g. herbata 250g. jajo gotowane 50g. sałata zielona 10g. d.cuk. chleb graham100g	<b>mleko</b>  <b>gluten psz.żyt. mleko</b>  - <b>jajo</b>  - <b>gluten psz.</b>	Zupa fasolowa z ziemniakami 500ml.  makaron gotowany 250g. mięso mielone wieprz. w sosie pomidorowym 200g. jarzyny gotowane na parze 150g. d.lek.zupa ziemniaczana 500ml. kompot owocowy 250ml.	<b>seler</b> <b>gluten psz.</b>  <b>gluten psz.</b>  <b>mleko gluten psz.</b>  <b>seler</b>  <b>seler mleko</b>  -	pieczywo psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka dębicka 50g. ser żółty 30g. banan 180g.1szt. d.lek. ser deliser 30g d.cuk. chleb graham 100g.	<b>gluten psz.żyt. mleko</b>  - <b>soja</b>  <b>mleko</b>  - <b>mleko</b>  <b>gluten psz.</b>	wafle ryżowe 20g. z twarogiem 30g	<b>mleko</b>				
<b>PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :</b>		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasyc.	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>		<b>2588</b>	<b>266</b>	<b>10217</b>	<b>2438</b>	<b>93,4</b>	<b>85,6</b>	<b>34,68</b>	<b>34,88</b>	<b>34,4</b>	<b>2858</b>	<b>355,4</b>
% energii z białka		15,5	%									
% energii z tłuszczu		31,0	%									
% energii z węglowodanów		53,4	%									
31.12. Niedziela	chleb psz.-żyt.100g.  masło ekstra 10g kakao	<b>gluten psz.żyt. mleko</b>	Bulion z makaronem 500ml. 250g ziemniaki gotowane	<b>seler</b> <b>gluten psz.</b>  -	chleb psz.-żyt. 100g  masło ekstra 10g. herbata 250ml.	<b>gluten psz.żyt. mleko</b>  -	jogurt naturalny 150g.	<b>mleko</b>				

	z mlekiem 250g. parówka na gotąco 100g. ogórek konserwowy 40g. d.lek.pomidor 60g. d.cuk.chleb graham 100g.	<b>mleko</b> - <b>gluten psz.</b> <b>mleko</b>	250g. kurczak gotowany (podudzie)2szt-280g. surówka z selera i marchwii 150g. kompot owocowy 250ml.	- <b>seler</b> -	pasztet drob.pieczony 80g. sałata zielona 10g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham 100g	<b>mleko soja</b> <b>dwutl.siarki</b> - - <b>gluten psz.</b>		
--	---	---	---	------------------------	--	--	--	--

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	łónnik	sód	Węglowodany ogółem
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>		<b>2405</b>	<b>334</b>	<b>9876</b>	<b>2357</b>	<b>104,4</b>	<b>96,4</b>	<b>38,90</b>	<b>38,30</b>	<b>31,3</b>	<b>3522</b>	<b>297,9</b>
% energii z białka		18,0 %										
% energii z tłuszczu		36,1 %										
% energii z węglowodanów		45,9 %										

01.01. Poniedz.	chleb psz.-żył. 100g.  masło ekstra 10g. kawa zbożowa z mlekiem 250ml.  kiełbasa na gorąco 100g. pomidor 60g.  d.cuk.chleb hraham 100g.	<b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>mleko</b> <b>gluten</b> <b>żyt.jęcz.</b> <b>soja gluten</b> <b>seler</b> -  <b>gluten psz.</b>	Krupnik 500ml.  ziemniaki gotowane 250g. filet z kurczaka smażony „z pieca”120g  sałatka szwedcka 150g. d.lek. filet gotowany 80g. buraki czerwone gotowane 200g. kompot owocowy 250ml.	<b>mleko seler</b> <b>gluten jęcz.</b> - - <b>seler</b> <b>gorczyca</b> - - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. ser twarogowy 100g. dżem n/słod.25g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham 100g.	<b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>mleko</b> - - <b>gluten psz.</b>	sok warzywny 0,3l.	-
--------------------	--	--	--	---	--	---	-----------------------	---

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>		<b>2530</b>	<b>204</b>	<b>8809</b>	<b>2102</b>	<b>92,1</b>	<b>68,8</b>	<b>24,69</b>	<b>27,94</b>	<b>27,1</b>	<b>3972</b>	<b>303,3</b>
% energii z białka		17,8 %										
% energii z tłuszczu		28,9 %										
% energii z węglowodanów		53,3 %										
02.01. Wtorek	Kasza manna na mleku masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka gołonkowa 50g. papryka czerwona 40g. d.lek.pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> <b>mleko</b> - <b>soja</b> - - <b>gluten psz.</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml. makaron gotowany 250g. z serem i cynamonem 100g. jabłko 180g. kompot owocowy 250ml	<b>mleko</b> <b>gluten psz.</b> <b>gluettn psz.</b>  <b>mleko</b> - -	chleb psz.-żył. 100g.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. połędwica miodowa 50g. sałata zielona 10g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b>  <b>mleko</b> - <b>mleko gluten</b> <b>seler</b> - <b>gluten psz.</b>	sok owocowy 0,3	-				
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>		<b>2686</b>	<b>138</b>	<b>9647</b>	<b>2301</b>	<b>81,0</b>	<b>62,8</b>	<b>27,34</b>	<b>23,69</b>	<b>23,1</b>	<b>2872</b>	<b>372,8</b>
% energii z białka		14,3 %										
% energii z tłuszczu		24,1 %										
% energii z węglowodanów		61,6 %										
03.01. Środa	Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka aleksandryjska 50g. pomidor 60g	<b>mleko</b> <b>gluten</b> <b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>gluten soja</b>  <b>seler mleko</b>	Zupa szczawiowa z makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. kotlet z jaja „z pieca”  marchew duszona z groszkiem 200g. d.lek.zupa koperkowa	<b>seler mleko</b> <b>gluten psz.</b> -  <b>mleko gluten</b> <b>psz.</b> <b>mleko gluten</b> <b>psz.</b> <b>mleko gluten</b>	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. paprykarz 135g  sałata zielona 10g. mandarynka 70g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>ryba</b>  - - <b>gluten psz.</b>	herbatniki 25g.	<b>gluten</b> <b>dwutł.s.</b> <b>mleko</b>				

d.cuk.chleb graham100g.	- <b>gluten psz.</b>	z makaronem 500ml. d.cuk. surówka z kapusty kiszonej 150g. kompot owocowy 250ml.	<b>psz.</b> - -									
<b>PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :</b>												
	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem	
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>	<b>2603</b>	<b>192</b>	<b>9384</b>	<b>2240</b>	<b>75,4</b>	<b>81,6</b>	<b>23,55</b>	<b>35,81</b>	<b>30,6</b>	<b>3739</b>	<b>329,5</b>	
<b>% energii z białka</b>	<b>13,7 %</b>											
<b>% energii z tłuszczu</b>	<b>32,2 %</b>											
<b>% energii z węglowodanów</b>	<b>54,1 %</b>											

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”).