

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 04.01.2024-10.01.2024

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSILEK NOCNY	ALERGENY				
04.01. Czwartek	Ryż na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra10g. herbata 250 ml. połudwica miodowa 50g. pomidor ze szczypiorkiem 60g d.cuk. chleb graham 100g	gluten mleko gluten psz. żyt. mleko - seler mleko gluten - gluten psz.	Zupa koperkowa z makaronem 500g. ziemniaki gotowane 250g. pulpet wieprzowy gotowany 100g. surówka z czerwonej 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. pasta z twarogu z soczewicą 120g. d.lek.z pietruszką 120g. sałata zielona 10g. jabłko 180g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko mleko - - - 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		2895	219	9055	2161	85,6	60,5	24,74	22,94	31,6	3467	346,7
% energii z białka		16,1 %										
% energii z tłuszczu		24,7 %										
% energii z węglowodanów		59,2 %										
05.01. Piątek	Płatki owsiane na mleku 450ml. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. jajo gotowane 50g. sałata zielona 10g. mandarynka 70g d.cuk. chleb graham 100g	gluten mleko gluten psz.żyt. mleko - jajo - - gluten psz.	Zupa ryżowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. ryba smażona „z pieca” 120g. surówka z kiszonej kapusty 150g. d.lek. ryba gotowana 80g. jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250ml.	seler - ryba jajo gluten psz. - ryba seler -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. kiełbasa szynkowa 50g. ser żółty 30g. pomidor 60g. d.lek.ser „deliser”30g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham100g	gluten psz.żyt. mleko soja mleko - mleko - gluten psz.	jogurt naturalny 150g.	mleko				

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :											
Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasyczone	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogółem	
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2608	179	8940	2133	92,9	68,7	26,02	26,88	26,1	3545	309,2
% energii z białka	17,7	%									
% energii z tłuszczu	28,4	%									
% energii z węglowodanów	53,8	%									
06.01. Sobota	Makaron na mleku 450ml. chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250g. szynka aleksandryjska 50g. rzodkiewka 10g. gruszka 160g. d.cuk. chleb graham100g	mleko gluten psz. gluten psz.żyt. mleko - soja - - gluten psz.	Zupa grysikowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. schab gotowany 80g. w sosie musztardowym 100g. buraki czerwone gotowane 200g. d.lek.sos potrawkowy 100g. kompot owocowy 250ml.	seler gluten psz. - - mleko gluten psz. gorczyca - mleko gluten psz. -	pieczywo psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek śmietankowy z ziołami 125g. pomidor 60g. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko - mleko - gluten psz.	sok owocowy 0,3l.	-			
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :											
Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasyc.	błonnik	sód	Węglowodany ogółem	
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	3060	273	10316	2463	110,7	75,0	30,00	30,80	28,1	2867	360,9
% energii z białka	18,2	%									
% energii z tłuszczu	26,9	%									
% energii z węglowodanów	54,8	%									
07.01. Niedziela	chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g kakao z mlekiem 250g.	gluten psz.żyt. mleko mleko	Bulion z makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g	seler gluten psz. -	chleb psz.-żyt. 100g masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek Bieluch 150g.	gluten psz.żyt. mleko - mleko	biszkopty 25g.	mleko gluten psz. dwutł.s.			

	frankfurterka gotowana 90g. ketchup 20g. ogórek kiszony 40g. d.cuk.chleb graham100g.	soja - - gluten psz.	kurczak gotowany (podudzie 2szt.) surówka z kapusty pekińskiej 150g. d.lek. surówka z marchwii 150g. kompot owocowy 250ml.	- - - -	dżem n/sł. 25g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g	- - 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	2362	291	9584	2287	108,8	82,8	31,21	31,12	25,5	4001	300,3
% energii z białka	19,3 %										
% energii z tłuszczu	32,0 %										
% energii z węglowodanów	48,7 %										

08.01. Poniedz.	Kasza kuskus na mleku 500ml. chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g. pasztet pieczony 80g. papryka 40g. d.lek.pomidor 60g. d.cuk.chleb hraham100g.	gluten psz. mleko gluten psz.żyt. mleko mleko soja dwutł.s. - - gluten psz.	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. jajo sadzone 50g. marchew duszona z groszkiem 200g. d.cuk.surówka z kiszoenj kapusty 150g. kompot owocowy 250ml.	mleko seler - jajo gluten psz. mleko - - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka golonkowa 60g serek topiony 30. jabłko 180g. d.lek. ser favita 30g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko - soja mleko - mleko gluten psz.	serek homog.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	2655	212	10410	2483	97,6	92,6	39,74	37,80	30,5	3525	343,7

% energii z białka		15,9 %						
% energii z tłuszczu		32,9 %						
% energii z węglowodanów		51,1 %						
09.01. Wtorek	Makaron na mleku chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. sałatka z warzywami z tuńczykiem 150g. kiwi 70g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz. mleko gluten psz.żyt. mleko seler mleko ryba - gluten psz.	Zupa ziemniaczana 500ml. kasza tajona 250g. gulasz z łopatki 200g. ogórek konserwowy 80g. d.lek. jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250ml	mleko gluten psz. seler gluten jęcz. mleko gluten psz. - seler -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. ser twarogowy 100g. powidła śliwk.n/sł. 25g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko - mleko - - gluten psz.	mus owocowy 100g.	-

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2640	198	10831	2586	85,3	91,4	31,6	33,96	29,4	3382	382,2
% energii z białka	13,4 %										
% energii z tłuszczu	31,2 %										
% energii z węglowodanów	55,4 %										

10.01. Środa	Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. polędwica drob. 50g. sałata zielona 10g. d.cuk.chleb graham100g.	mleko gluten gluten psz.żyt. mleko - gluten soja seler mleko - gluten psz.	Kapuśniak z ziemniakami 500ml. pierogi z mięsem 250g. bukiet jarzyn got. na parze 150g. d.lek. zupa koperkowa z ziemniakami 500ml. kompot owocowy 250ml.	seler gluten psz. gluten psz.mleko - mleko -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. pasta z jaj i szczypiorku 120g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko mleko - - gluten psz.	sok warzywny 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	2890	195	9390	2240	89,8	82,1	29,71	34,26	31,3	3783	314,7
% energii z białka	16,3 %										
% energii z tłuszczu	32,4 %										
% energii z węglowodanów	51,3 %										

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 wliczane ściśle (co oznacza, że pacjent poza gramaturą wliczoną na osobę może dostać tzw. „dokładkę”).