

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 11.01.2024-17.01.2024

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSILEK NOCNY	ALERGENY				
11.01. Czwartek	Kasza manna na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250 ml. kielbasa szynkowa 50g. pomidor ze szczypiorkiem 60g d.cuk. chleb graham 100g	gluten mleko gluten psz. żyt. mleko - seler mleko gluten - gluten psz.	Zupa selerowa Z ciemnym makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. filet z kurczaka grillowany 120g. sałata zielona 35g. z jogurtem i koperkiem 50g. kompot owocowy 250ml.	seler mleko gluten psz. - - - mleko -	chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. serek wiejski 150g.. banan 180g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko mleko - - gluten psz.	herbatniki 25g.	mleko gluten psz.dwutl.s.				
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		2555	202	9194	2194	99,1	61,8	24,27	22,98	25,8	3205	333,1
% energii z białka		18,3 %										
% energii z tłuszczu		24,9 %										
% energii z węglowodanów		56,8 %										
12.01. Piątek	Ryż na mleku 450ml. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połudwica miodowa 50g. sałata zielona 10g. mandarynka 70g d.cuk. chleb graham 100g	mleko gluten psz.żyt. mleko - mleko gluten seler - - gluten psz.	Krupnik 500ml. ziemniaki gotowane 250g. ryba smażona „z pieca” 120g. surówka z kiszonej kapusty 150g. d.lek. ryba gotowana 80g. jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy	seler mleko gluten jęcz. - ryba jajo gluten psz. - ryba seler -	bułka grahamka 100g. masło ekstra 10g. pasta z twarogu i soczewicy 120g. pomidor 60g. d.lek. pasta z twarogu i pietruszki 120g. herbata 250ml. d.lek.bułka pszenna 100g.	gluten psz.żyt. mleko mleko - mleko gluten psz.	sok owocowy 0,3.	-				

			250ml.									
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasyczone	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2832	159	9134	2181	96,0	57,8	21,66	22,07	27,3	3119	342,5
% energii z białka		17,9	%									
% energii z tłuszczu		23,4	%									
% energii z węglowodanów		58,7	%									
13.01. Sobota	Kasza manna na mleku 450ml. chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250g. paszтет drobiowy 80g. sałata zielona 10g. ogórek kiszony 40g. d.cuk. chleb graham100g	mleko gluten psz. gluten psz.żyt. mleko - soja, gluten psz. mleko - - gluten psz.	Zupa grochowa z ziemniakami 500ml. makaron gotowany z kapustą i kiełbasą 400g. d.lek.Zupa ziemniaczana 500g. makaron gotowany 250g. z serem i cynamonem 100g. kompot owocowy 250ml.	seler gluten psz. gluten pszenny soja mleko seler mleko mleko gluten psz. -	pieczywo psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka golonkowa 50g. pomidor 60g. jabłko 180g. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko - soja - - gluten psz.	jogurt naturalny 150g.	mleko				
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasyc.	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2635	152	10190	2432	85,6	84,7	30,30	37,08	31,7	4206	360,9
% energii z białka		14,3	%									
% energii z tłuszczu		30,8	%									
% energii z węglowodanów		54,9	%									
14.01. Niedziela	chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g kawa zbożowa z mlekiem 250g.	gluten psz.żyt. mleko mleko gluten jęcz.żyt.	Zupa grysikowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g kurczak pieczony z	seler gluten psz. - -	chleb psz.-żyt. 100g masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek śmietankowy	gluten psz.żyt. mleko - mleko	sok warzywny 0,3l.	-				

	kielbasa na gorąco 100g. ketchup 20g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g.	soja - - gluten psz.	„pieca”(podudzie 2szt.) surówka z selera i marchwii150g. d.lek. kurczak gotowany (podudzie 2szt.) kompot owocowy 250ml.	seler - -	z ziołami 125g. 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	2637	322	9335	2228	114,6	82,6	30,62	31,6	32,8	3282	287,5
% energii z białka	20,9 %										
% energii z tłuszczu	32,7 %										
% energii z węglowodanów	46,4 %										

15.01. Poniedz.	Płatki owsiane na mleku 500ml. chleb psz.-żył.100g. masło ekstra 10g. jajo gotowane 50g. ogórek zielony 40g. d.lek. sałata zielona 10g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten mleko gluten psz.żyt. mleko jajo - - gluten psz.	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml. makaron gotowany 250g. ze szpinakiem i mięsem drobiowym 200g. kompot owocowy 250ml.	mleko gluten psz. gluten psz. - mleko -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka aleksandryjska 50g pomidor 60g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko - soja - - gluten psz.	serek homog.naturalny 150g.	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	2713	175	9915	2366	105,7	68,7	25,44	26,72	26,2	2685	354,1
% energii z białka	18,1 %										

% energii z tłuszczu		25,6 %						
% energii z węglowodanów		56,2 %						
16.01. Wtorek	Kasza jaglana na mleku chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. szynka dębicka 50g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	mleko gluten psz.żyt. mleko soja - gluten psz.	Zupa koperkowa z ziemniakami 500ml. ryż gotowany 250g. potrawka z fileta kurczaka z warzywami 250g. kompot owocowy 250ml.	mleko gluten psz. seler gluten jęcz. mleko gluten psz. - seler -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek „Bieluch” dżem.n/sł. 25g. mandarynka 70g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko - mleko - - - gluten psz.	biszkopty 25g.	gluten psz.mleko dwutl.s.

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2722	189	9917	2366	102,6	64,9	24,43	24,91	27,0	3238	366,2
% energii z białka	17,6 %										
% energii z tłuszczu	24,2 %										
% energii z węglowodanów	58,2 %										

17.01. Środa	Makaron na mleku 450g. bułka pszenna. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. polędwica drob. 50g. ser żółty 30g. d.lek.ser favita 30g. kiwi 70g. d.cuk.chleb graham100g.	mleko gluten psz. gluten psz. mleko - gluten seler mleko mleko mleko - gluten psz.	Zupa ogórkowa z ryżem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. jajo sadzone 100g. marchew duszona z groszkiem 200g. d.lek. zupa ryżowa 500ml. kompot owocowy 250ml.	seler mleko - jajo mleko gluten psz. seler -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. sałatka jarzynowa 100g. frankfurterka gotow.45g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko mleko seler soja 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	2620	174	10041	2398	80,9	87,3	30,68	3143	26,7	3626	346,4
% energii z białka	13,7 %										
% energii z tłuszczu	32,2 %										
% energii z węglowodanów	54,1 %										

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