

### JADŁOSPIS TYGODNIOWY 18.01.2024-24.01.2024

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSIŁEK NOCNY	ALERGENY				
18.01. Czwartek	Kasza manna na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g.  masło ekstra 10g. herbata 250 ml. paprykarz 135g.  sałata zielona 10g. d.cuk. chleb graham 100g	<b>gluten</b> <b>mleko</b> <b>gluten psz.</b> <b>żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>ryba</b>  - <b>gluten psz.</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. wątróbka wieprzowa w sosie 200g. buraki czerwone gotowane 200g. d.lek. schab gotowany 80g. kompot owocowy 250ml.	<b>seler mleko</b> <b>gluten psz.</b> -  <b>gluten psz.</b> - - - -	chleb psz.żyt. 100g.  masło ekstra 10g. kiełbasa szynkowa 50g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	<b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>soja</b> - - <b>gluten psz.</b>	wafle ryżowe 20g. z serkiem twarogowym 30g.	-  <b>mleko</b>				
<b>PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :</b>		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasycone	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogółem
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>		<b>2633</b>	<b>186</b>	<b>9162</b>	<b>2187</b>	<b>102,3</b>	<b>59,6</b>	<b>20,65</b>	<b>22,99</b>	<b>27,4</b>	<b>3924</b>	<b>334,1</b>
<b>% energii z białka</b>		<b>19,0 %</b>										
<b>% energii z tłuszczu</b>		<b>24,1 %</b>										
<b>% energii z węglowodanów</b>		<b>56,9 %</b>										
19.01. Piątek	Makaron na mleku 450ml. bułka grahamka 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połudwica miodowa 50g. sałata zielona 10g. jabłko 180g. d.lek. bułka pszenna 100g	<b>gluten</b> <b>mleko</b> <b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> - <b>mleko gluten</b> <b>seler</b> - - <b>gluten psz.</b>	Zupa ryżowa 500ml.  ziemniaki gotowane 250g. pulpet rybny 100g.  w sosie koperkowym 100g. surówka z kiszzonej kapusty 150g. d.lek. jarzyny gotowane 150g.	<b>seler</b> -  <b>ryba jajo</b> <b>gluten psz.</b> <b>mleko gluten</b> <b>psz.</b> -  <b>seler</b>	chleb psz.żyt. 100g.  masło ekstra 10g. pasta z twarogu i rzodkiewki 120g. pomidor 60g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	<b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>mleko</b> -  <b>gluten psz.</b>	sok owocowy 0,3.	-				

			kompot owocowy 250ml.	-																																																																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th>PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :</th> <th>Masa</th> <th>Odpadki</th> <th>KJ</th> <th>kcal</th> <th>Białko</th> <th>Tłuszcz</th> <th>kw.łł. nasycone</th> <th>kw. łł. jednonienasyczone</th> <th>błonnik pokarmowy</th> <th>sód</th> <th>Węglowodany ogółem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b></td> <td><b>2986</b></td> <td><b>208</b></td> <td><b>8959</b></td> <td><b>2139</b></td> <td><b>98,8</b></td> <td><b>47,0</b></td> <td><b>17,41</b></td> <td><b>17,60</b></td> <td><b>27,9</b></td> <td><b>3502</b></td> <td><b>353,6</b></td> </tr> <tr> <td>% energii z białka</td> <td>18,7</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z tłuszczu</td> <td>19,4</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z węglowodanów</td> <td>61,8</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> </tbody> </table>													PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	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>2986</b>	<b>208</b>	<b>8959</b>	<b>2139</b>	<b>98,8</b>	<b>47,0</b>	<b>17,41</b>	<b>17,60</b>	<b>27,9</b>	<b>3502</b>	<b>353,6</b>	% energii z białka	18,7	%										% energii z tłuszczu	19,4	%										% energii z węglowodanów	61,8	%									
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	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>2986</b>	<b>208</b>	<b>8959</b>	<b>2139</b>	<b>98,8</b>	<b>47,0</b>	<b>17,41</b>	<b>17,60</b>	<b>27,9</b>	<b>3502</b>	<b>353,6</b>																																																													
% energii z białka	18,7	%																																																																						
% energii z tłuszczu	19,4	%																																																																						
% energii z węglowodanów	61,8	%																																																																						
20.01. Sobota	Płatki owsiane na mleku 450ml. chleb psz.-żył.100g.  masło ekstra 10g. herbata 250g. szynka aleksandryjska 50g. ogórek zielony 40g. sałata zielona 10g. d.cuk. chleb graham 100g	<b>mleko</b> <b>gluten psz.</b> <b>gluten psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>soja</b>  - - <b>gluten psz.</b>	Zupa grochowa z ziemniakami 500ml. makaron gotowany 250g. z serem i cynamonem 100g. d.lek.zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml. jabłko 180g. kompot owocowy 250ml.	<b>seler</b> <b>gluten psz.</b> <b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> <b>mleko</b>  <b>mleko seler</b>  - -	pieczywo psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasztet drob.wieprz. pieczony 80g. pomidor 60g. d.cuk. chleb graham 100g.	<b>gluten psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>soja mleko</b> <b>dwutł.s.</b> - <b>gluten psz.</b>	jogurt naturalny 150g.	<b>mleko</b>																																																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :</th> <th>Masa</th> <th>Odpadki</th> <th>KJ</th> <th>kcal</th> <th>Białko</th> <th>Tłuszcz</th> <th>kw.łł. nasycone</th> <th>kw. łł. jednonienasyc.</th> <th>błonnik</th> <th>sód</th> <th>Węglowodany ogółem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b></td> <td><b>2386</b></td> <td><b>108</b></td> <td><b>10305</b></td> <td><b>2459</b></td> <td><b>96,1</b></td> <td><b>81,4</b></td> <td><b>33,81</b></td> <td><b>33,48</b></td> <td><b>29,3</b></td> <td><b>3642</b></td> <td><b>362,0</b></td> </tr> <tr> <td>% energii z białka</td> <td>15,8</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z tłuszczu</td> <td>29,2</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z węglowodanów</td> <td>54,9</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> </tbody> </table>													PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasyc.	błonnik	sód	Węglowodany ogółem	<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>	<b>2386</b>	<b>108</b>	<b>10305</b>	<b>2459</b>	<b>96,1</b>	<b>81,4</b>	<b>33,81</b>	<b>33,48</b>	<b>29,3</b>	<b>3642</b>	<b>362,0</b>	% energii z białka	15,8	%										% energii z tłuszczu	29,2	%										% energii z węglowodanów	54,9	%									
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasyc.	błonnik	sód	Węglowodany ogółem																																																													
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>	<b>2386</b>	<b>108</b>	<b>10305</b>	<b>2459</b>	<b>96,1</b>	<b>81,4</b>	<b>33,81</b>	<b>33,48</b>	<b>29,3</b>	<b>3642</b>	<b>362,0</b>																																																													
% energii z białka	15,8	%																																																																						
% energii z tłuszczu	29,2	%																																																																						
% energii z węglowodanów	54,9	%																																																																						
21.01. Niedziela	chleb psz.-żyt.100g.  masło ekstra 10g kakao z mlekiem 250g.	<b>gluten psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>mleko</b>	Krupnik 500ml  ziemniaki gotowane 250g. udko z kurczaka	<b>seler gluten psz. mleko</b> - -	chleb psz.-żyt. 100g  masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek wiejski 150g.	<b>gluten psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>mleko</b>	sok pomidorowy 0,3l.	-																																																																

	parówka na gorąco 100g. ketchup 20g. ogórek kiszony 40g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>soja mleko gorczyca</b>  - <b>gluten psz.</b>	pieczone „z pieca” 1szt. sałata zielona 35g. z jogurtem naturalnym i koperkiem 40g. d.lek. udko gotowane 1szt. kompot owocowy 250ml.	- <b>mleko</b>  - -	miód 25g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g	- - <b>gluten psz.</b>		
--	--	---	---	---------------------------------	--	------------------------------	--	--

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>2570</b>	<b>254</b>	<b>9601</b>	<b>2290</b>	<b>105,8</b>	<b>87,8</b>	<b>33,08</b>	<b>33,05</b>	<b>23,5</b>	<b>4345</b>	<b>291,3</b>
% energii z białka	18,7 %										
% energii z tłuszczu	33,8 %										
% energii z węglowodanów	47,4 %										

22.01. Poniedz.	Kasza jaglana na mleku 500ml. chleb psz.-żył.100g.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. sałatka warzywna z tuńczykiem 150g. szynka dębicka 30g. d.cuk.chleb graham100g.	- <b>mleko gluten psz.żyt. mleko</b> - <b>mleko ryba</b>  <b>soja</b>  <b>gluten psz.</b>	Zupa fasolowa z ziemniakami 500ml. pierogi ruskie 250g.  surówka z białej kapusty 150g. d.lek. surówka z marchwii 150g. kompot owocowy 250ml.	<b>seler gluten psz. gluten psz. mleko</b>  - - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. frankfurterka gotowana 45g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>gluten psz.żyt. mleko</b> - <b>soja</b> - - <b>gluten psz.</b>	mus owocowy 100g.	-
--------------------	--	--	--	---	---	--	----------------------	---

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>2826</b>	<b>192</b>	<b>10389</b>	<b>2481</b>	<b>84,4</b>	<b>74,1</b>	<b>27,91</b>	<b>28,58</b>	<b>38,8</b>	<b>3799</b>	<b>404,2</b>
% energii z białka	13,8 %										

<b>% energii z tłuszczu</b>		<b>26,4 %</b>						
<b>% energii z węglowodanów</b>		<b>59,8 %</b>						
23.01. Wtorek	Makaron na mleku bułka pszenna 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasta z jaj i szczypiorku 120g. pomidor 60g. d.cuk.bułka grahamka 100g.	<b>gluten psz. mleko gluten psz. mleko</b> - <b>jajo mleko</b> - <b>gluten psz.</b>	Zupa ziemniaczana 500ml. kasza tajona 250g.  gulasz z łopatki 200ml. surówka z czerwonej kapusty 150g. d.lek. jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250ml.	<b>mleko seler</b>  <b>gluten jęcz. mleko gluten jęcz.</b> - <b>seler</b> -	chleb psz.-żyt. 100g.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek wypasiony z ziołami 125g. polędwica drobiowa 30g. mandarynka 70g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>gluten psz.żyt.</b>  <b>mleko - mleko - mleko gluten seler - gluten psz.</b>	sok owocowy 0,3.	-

<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>2883</b>	<b>198</b>	<b>10403</b>	<b>2484</b>	<b>108,8</b>	<b>91,2</b>	<b>35,20</b>	<b>38,06</b>	<b>24,8</b>	<b>2890</b>	<b>329,3</b>
<b>% energii z białka</b>	<b>17,8 %</b>										
<b>% energii z tłuszczu</b>	<b>32,4 %</b>										
<b>% energii z węglowodanów</b>	<b>49,8 %</b>										

24.01. Środa	Ryż na mleku 450g. chleb psz.żyt. 100g.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasztet podlaski 50g.  sałata zielona 10g. ogórek kiszony 40g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>mleko gluten psz.żyt. mleko</b> - <b>gluten psz. mleko soja</b> - - <b>gluten psz.</b>	Zupa grysikowa 500ml . ziemniaki gotowane 250g. kotlet z jaja „z pieca” 100g. marchew duszona z groszkiem 200g. d.cuk. surówka z kiszzonej kapusty 150g. kompot owocowy 250ml.	<b>seler gluten psz.</b> - <b>jajo gluten psz. gluten psz. mleko</b> - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. kielbasa szynkowa 50g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>gluten psz.żyt. mleko soja</b> - <b>gluten psz.</b>	serek homogenizowany naturalny 150g..	<b>mleko</b>
-----------------	---	--	---	--	--	--	---------------------------------------	--------------

<b>PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :</b>	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>	<b>2500</b>	<b>158</b>	<b>9405</b>	<b>2244</b>	<b>86,2</b>	<b>68,1</b>	<b>25,86</b>	<b>27,35</b>	<b>26,6</b>	<b>3767</b>	<b>345,5</b>
<b>% energii z białka</b>	<b>15,6 %</b>										
<b>% energii z tłuszczu</b>	<b>26,8 %</b>										
<b>% energii z węglowodanów</b>	<b>57,6 %</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 . 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”).