

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 25.01.2024-31.01.2024

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSILEK NOCNY	ALERGENY				
25.01. Czwartek	Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250 ml. kielbasa krotoszyńska 50g. pomidor 60g. d.cuk. chleb graham 100g	gluten mleko gluten psz. żyt. mleko - soja - gluten psz.	Zupa szczawiowa z makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. pulpet gotowany 100g. surówka z selera i marchwii 150g. d.lek. zupa koperkowa z makaronem 500ml. kompot owocowy 250ml.	seler mleko gluten psz. - gluten psz. jajo seler mleko seler mleko gluten psz. -	chleb psz.żyt.100g. masło ekstra 10g. pasta z twarogu z pietruszką i soczewicą 130g. d.lek. pasta z twarogu z pietruszką 130g. banan 180g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko mleko mleko - - gluten psz.	herbatniki 25g.	gluten mleko dwutl.s.				
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łl. nasycone	kw. łl. jednonienasycone	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2708	276	9749	2327	87,4	71,5	28,21	28,31	34,2	3256	364,5
% energii z białka		15,2 %										
% energii z tłuszczu		27,1 %										
% energii z węglowodanów		57,6 %										
26.01. Piątek	Kasza manna na mleku 450ml. chleb psz.żyt. masło ekstra 10g. herbata 250ml. jajo gotowane 50g. sałata zielona 10g. rzodkiewka 25g.. d.cuk. chleb graham 100g	gluten psz. mleko gluten psz.żyt. mleko - jajo - - gluten psz.	Zupa ryżowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. ryba smażona „z pieca” 130g. surówka z kiszzonej kapusty 150g. d.lek. ryba gotowana 100g. jarzyny gotowane 150g.	seler - ryba jajo gluten psz. - ryba seler	chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. połędwica drobiowa 50g. serek topiony 34g. d.lek. ser favita 30g. jabłko 180g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham	gluten psz.żyt. mleko soja mleko mleko - - gluten psz.	kefir 200g.	mleko				

			kompot owocowy 250ml.	-	100g.																																																																			
<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>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</td> <td>2740</td> <td>217</td> <td>9077</td> <td>2166</td> <td>93,9</td> <td>66,3</td> <td>25,97</td> <td>24,97</td> <td>26,9</td> <td>3705</td> <td>322,4</td> </tr> <tr> <td>% energii z białka</td> <td>17,6</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z tłuszczu</td> <td>27,0</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z węglowodanów</td> <td>55,3</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	SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2740	217	9077	2166	93,9	66,3	25,97	24,97	26,9	3705	322,4	% energii z białka	17,6	%										% energii z tłuszczu	27,0	%										% energii z węglowodanów	55,3	%									
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	2740	217	9077	2166	93,9	66,3	25,97	24,97	26,9	3705	322,4																																																													
% energii z białka	17,6	%																																																																						
% energii z tłuszczu	27,0	%																																																																						
% energii z węglowodanów	55,3	%																																																																						
27.01. Sobota	Ryż na mleku 450ml. chleb psz.-żył.100g. masło ekstra 10g. herbata 250g. szynka gołonkowa 50g. ogórek kiszony 40g. d.cuk. chleb graham100g	mleko gluten psz.żyt. mleko - soja - gluten psz.	Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową 500ml. makaron gotowany 250g. ze szpinakiem i mięsem drobiowym duszonym 200g. d.lek.zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml. kompot owocowy 250ml.	seler mleko gluten psz. mleko mleko seler mleko -	pieczywo psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasztet drob. 80g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. mandarynka 70g. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko - soja mleko dwutł.s. - gluten psz.	sok warzywny 0,3l.	-																																																																
<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>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</td> <td>2758</td> <td>119</td> <td>9170</td> <td>2188</td> <td>81,9</td> <td>61,8</td> <td>22,36</td> <td>25,42</td> <td>26,9</td> <td>4537</td> <td>349,6</td> </tr> <tr> <td>% energii z białka</td> <td>15,2</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z tłuszczu</td> <td>24,9</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z węglowodanów</td> <td>59,8</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> </tbody> </table>													PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasyc.	błonnik	sód	Węglowodany ogółem	SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2758	119	9170	2188	81,9	61,8	22,36	25,42	26,9	4537	349,6	% energii z białka	15,2	%										% energii z tłuszczu	24,9	%										% energii z węglowodanów	59,8	%									
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasyc.	błonnik	sód	Węglowodany ogółem																																																													
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2758	119	9170	2188	81,9	61,8	22,36	25,42	26,9	4537	349,6																																																													
% energii z białka	15,2	%																																																																						
% energii z tłuszczu	24,9	%																																																																						
% energii z węglowodanów	59,8	%																																																																						
28.01. Niedziela	chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g kawa zbożowa z mlekiem 250g.	gluten psz.żyt. mleko mleko gluten	Bulion z makaronem 500ml ziemniaki gotowane 250g. kurczak gotowany	seler gluten psz. - -	chleb psz.-żyt. 100g masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek	gluten psz.żyt. mleko - mleko	sok owocowy 0,3l.	-																																																																

	kiełbasa na gorąco 100g. musztarda 20g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham 100g.	psz.żyt. soja gorczyca - gluten psz.	280g. (podudzie 2 szt.). buraki czerwone gotowane 200g. kompot owocowy 250ml.	- -	homog.waniliowy 150g. dżem n/sł. 25g. d.cuk.serek naturalny 150g. d.cuk.chleb graham 100g	- mleko gluten psz.		
--	--	--	---	--------	--	---	--	--

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		26,03	274	10077	2406	117,7	82,6	30,67	32,49	23,9	3779	319,0
% energii z białka		19,9 %										
% energii z tłuszczu		30,3 %										
% energii z węglowodanów		49,8 %										

29.01. Poniedz.	Płatki owsiane na mleku 500ml. chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g. ser żółty 30g. pomidor 60g. d.lek. ser favita 30g. d.cuk.chleb graham 100g.	gluten mleko gluten psz.żyt. mleko - soja mleko - mleko gluten psz.	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. jajo gotowane 100g 2szt. w sosie chrzanowym 100g. surówka z kapusty pekińskiej 150g. d.lek. sos potrawkowy 100g. surówka z marchwii 150g. kompot owocowy 250ml.	seler mleko - jajo gluten psz. mleko - mleko gluten psz. -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. ser twarogowy 100g. powidła sliwkowe n/sł.50g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko - soja - - gluten psz.	biszkopty 25g.	gluten psz. jajo
--------------------	---	--	--	--	---	--	----------------	-----------------------------------

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2741	214	9835	2347	90,9	75,3	31,16	8,78	29,7	3321	353,3
% energii z białka		15,7 %										
% energii z tłuszczu		28,3 %										
% energii z węglowodanów		55,9 %										
30.01. Wtorek	Makaron na mleku bułka pszenna 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połędwica drobiowa 50g. pomidor 60g. kiwi 1szt 80g. d.cuk.bułka grahamka 100g.	gluten psz. mleko gluten psz. mleko - soja - - gluten psz.	Zupa grysikowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. kotlet schabowy „z pieca”130g. sałata zielona 35g. z jogurtem i koperkiem 50g. d.lek. schab gotowany 100g. kompot owocowy 250ml.	gluten psz. seler - gluten psz. jajo - mleko - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. paprykarz 135g. ogórek kiszony 40g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko - ryba - - gluten psz.	sok pomidorowy0,3.	-				
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2743	170	9399	2243	97,4	69,1	22,99	29,23	21,0	4250	325,9
% energii z białka		17,6 %										
% energii z tłuszczu		27,2 %										
% energii z węglowodanów		55,1 %										
31.01. Środa	Kasza jaglana na mleku 450g. chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka dębicka 50g.	mleko gluten psz.żyt. mleko - soja	Zupa ziemniaczana 500ml ryż gotowany 250g. potrawka z kurczaka 200g. z warzywami gotowanymi na parze	seler mleko - gluten psz. mleko	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. serek wiejski 150g. miód 25g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko mleko - gluten psz.	mus owocowy 100g.	-				

ogórek zielony 40g. jabłko 180g. d.lek. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	- - - gluten psz.	150g. kompot owocowy 250ml.	- -							
--	-----------------------------------	-----------------------------------	--------	--	--	--	--	--	--	--

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2911	236	10430	2489	105,5	60,7	25,16	21,58	29,3	3670	405,2
% energii z białka	17,2 %										
% energii z tłuszczu	21,5 %										
% energii z węglowodanów	61,3 %										

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 . 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”).