

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 08.02.2024-14.02.2024

W dniu 14.02.2024 jadłospis ulega zmianie w zakresie dodatków do śniadania i kolacji.

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSIŁEK NOCNY	ALERGENY				
08.02. Czwartek	Makaron na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250 ml. szynka golonkowa 50g. ogórek kiszony 40g.. d.cuk. chleb graham 100g	gluten psz. mleko gluten psz. żyt. mleko - soja - gluten psz.	Kapuśniak z ziemniakami 500ml. risotto mięsno-jarzynowe 350g. z sosem pomidorowym 100g. jabłko 180g. d.lek.zupa brokułowa z ziemniakami 500ml. kompot owocowy 250ml.	seler mleko gluten psz. seler gluten psz. mleko - seler, mleko -	chleb psz.żyt.100g. masło ekstra 10g. paprykarz 135g. sałata zielona 10g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko ryba - - gluten psz.	jogurt naturalny 150g..	mleko				
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łt. nasycone	kw. łt. jednonienasycone	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		774	202	10470	2499	86,6	81,7	27,95	35,07	29,5	4168	380,8
% energii z białka		14,1 %										
% energii z tłuszczu		28,9 %										
% energii z węglowodanów		57,0 %										
09.02. Piątek	Ryż na mleku 450ml. chleb psz.żyt. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połędwica drobiowa 50g. sałata zielona 10g. rzodkiewka 20g.	mleko gluten psz.żyt. mleko - soja - -	Krupnik 500ml. ziemniaki gotowane 250g. ryba smażona „z pieca” 130g. surówka z kiszonej kapusty 150g. d.lek. ryba gotowana 90g.	seler gluten mleko - ryba jajo gluten psz. - ryba	chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. serek wypasiony z ziołami 125g. jabłko 180g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko mleko - - gluten psz.	biszkopty 25g.	gluten psz. jajo				

	d.cuk. chleb graham 100g	gluten psz.	jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250ml.	seler -								
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasyc.	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2661	206	9130	2179	99,2	57,3	21,41	21,59	28,2	3429	341,2
% energii z białka		18,5 %										
% energii z tłuszczu		23,2 %										
% energii z węglowodanów		58,3 %										
10.02. Sobota	Płatki owsiane na mleku 450ml. chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250g. jajo gotowane 50g. pomidor 60g. sałata zielona 10g. d.cuk. chleb graham 100g	gluten mleko gluten psz.żyt. mleko - jajo - - gluten psz.	Zupa grochowa z ziemniakami 500ml. makaron gotowany 250g. z serem i cynamonem 100g. jabłko 180g. d.lek.zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml. kompot owocowy 250ml.	seler gluetn psz. gluten psz. mleko mleko - seler mleko -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. kielbasa szynkowa 50g. ser żółty 30g. d.lek. ser favita 30g. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko - soja mleko mleko gluten psz.	sok warzywny 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		2689	156	10134	2419	96,7	68,7	30,27	24,77	34,6	4012	384,4
% energii z białka		16,2 %										
% energii z tłuszczu		25,1 %										
% energii z węglowodanów		58,7 %										
11.02. Niedziela	chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g kawa zbożowa	gluten psz.żyt. mleko mleko	Bulion z makaronem 500ml ziemniaki gotowane 250g.	seler gluten psz. -	chleb psz.-żyt. 100g masło ekstra 10g. herbata 250ml.	gluten psz.żyt. mleko -	mus owocowy 100g.	-				

	z mlekiem 250g. kiełbasa na gorąco 100g. ketchup 20g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten soja mleko gluten seler - gluten psz.	kurczak gotowany (podudzie)2szt.280g. sałata zielona 35g. z jogurtem i koperkiem 50g. kompot owocowy 250ml.	- mleko gluten psz. - -	serek wiejski 150g. banan 180g. d.cuk.chleb graham100g	mleko - 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		2361	279	9941	2373	110,9	83,1	31,37	31,47	21,9	4197	314,7
% energii z białka		19,0 %										
% energii z tłuszczu		30,9 %										
% energii z węglowodanów		50,1 %										

12.02. Poniedz.	Kasza manna na mleku 500ml. bułka grahamka 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasztet podlaski 50g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. d.lek.bułka pszenna 100g.	gluten psz. mleko gluten psz. mleko - gluten mleko soja - gluten psz.	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml. pierogi z mięsem i szpinakiem 250g. „bukiet jarzyn” gotowany na parze 150g. kompot owocowy 250ml.	seler mleko gluten gluten jajo mleko - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka dębicka 50g. sałata zielona 10g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko - soja - - gluten psz.	kefir 0,2l.	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		2486	250	9138	2183	75,9	84,4	29,04	37,54	28,8	5251	306,4
% energii z białka		14,1 %										

% energii z tłuszczu		34,2 %						
% energii z węglowodanów		51,7 %						
13.02. Wtorek	Makaron 500ml. na mleku chleb psz.żyt, 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połędwica drobiowa 50g. serek topiony 34g. kiwi 1szt.80g. d.lek.ser favita 30g.. d.cuk.chleb graham 100g.	gluten psz. mleko gluten psz.żyt. mleko - soja mleko - mleko gluten psz.	Zupa koperkowa z ziemniakami 500ml. kasza tajona 250g. gulasz z łopatki 200g. surówka z czerwonej kapusty 150g. d.lek. jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250ml.	mleko seler gluten mleko gluten psz. - seler -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. ser twarogowy 100g. powidła śliwkowe n/sł. 50g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko - mleko - gluten psz.	sok pomidorowy 0,3l.	-

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2870	194	10368	2475	104,6	84,2	35,41	33,30	30,1	3503	352,0
% energii z białka	17,1 %										
% energii z tłuszczu	30,0 %										
% energii z węglowodanów	52,8 %										

14.02. Środa	Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. śledź z cebulką 70g sałata zielona 10g. gruszka 180g. d.lek. tuńczyk w sosie własnym 70g. d.cuk.chleb	gluten mleko gluten psz.żyt. mleko - ryba - - ryba gluten psz.	Zupa grysikowa 500ml ziemniaki gotowane 250g. jajo sadzone 100g. surówka z białej kapusty 150g. d.lek.surówka z marchwii 150g. kompot owocowy 250ml.	seler mleko - jajo - - - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. sałatka jarzynowa 150g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko seler mleko - - gluten psz.	serek homogenizowany naturalny 150g.	mleko
-----------------	---	--	---	--	---	--	--	--------------

graham100g.												
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2503	199	9728	2322	84,8	87,3	25,64	30,30	32,5	3881	329,6
% energii z białka		14,8 %										
% energii z tłuszczu		33,2 %										
% energii z węglowodanów		51,9 %										

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”).

