

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 29.02.2024-06.03.2024

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSIŁEK NOCNY	ALERGENY				
29.02. Czwartek	Ryż na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250 ml. kiełbasa krotoszyńska 50g. sałata zielona 10g. papryka czerwona 40g. d.lek. pomidor 60g. d.cuk. chleb graham 100g	mleko gluten psz. żyt. mleko - soja - - - gluten psz.	Krupnik 500ml. ziemniaki gotowane 250g. kotlet mielony „z pieca” 100g. kapusta kiszona gotowana 200g. d.lek.pulpet gotowany 100g. buraki czerwone gotowane 200g. kompot owocowy 250ml.	seler mleko gluten psz. - gluten psz. jajo gluten, mleko jajo gluten psz. - -	chleb psz.żyt.100g. masło ekstra 10g. sałatka jarzynowa 150g. jabłko 180g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko mleko seler mleko - - gluten psz.	jogurt naturalny 150g..	mleko				
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		2761	157	10240	2444	73,9	94,9	31,03	33,76	30,5	3769	352,1
% energii z białka		12,3 %										
% energii z tłuszczu		34,3 %										
% energii z węglowodanów		53,4 %										
01.03. Piątek	Kasza manna na mleku 450ml. chleb psz.żyt. masło ekstra 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g. pomidor ze szczypiorkiem 60g.	gluten psz. mleko gluten psz.żyt. mleko - soja -	Zupa selerowa z ciemnym makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. „medalion”rybny „z pieca” 130g. surówka z kiszonej kapusty 150g. d.lek. ryba gotowana	seler gluten psz., mleko - ryba jajo gluten psz. - ryba	bułka pszenna 100g. masło ekstra 10g. pasta z twarogu i rzodkiewki 130g. banan 180g. herbata 250ml. d.cuk. bułka grahamka 100g.	gluten psz. mleko mleko - - gluten psz.	sok owocowy 0,3l.	-				

d.cuk. chleb graham 100g	gluten psz.	90g. jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250ml.	seler -				
-----------------------------	--------------------	--	-------------------	--	--	--	--

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	3055	257	9768	2332	98,6	60,4	22,53	23,22	28,6	3629	373,1
% energii z białka	17,2	%									
% energii z tłuszczu	22,9	%									
% energii z węglowodanów	59,9	%									

02.03. Sobota	Płatki owsiane na mleku 450ml. chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250g. paszтет pieczony 80g. sałata zielona 10g. d.cuk. chleb graham100g	gluten mleko gluten psz.żyt. mleko mleko soja dwutł.s. - gluten psz.	Zupa fasolowa 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 - seler mleko -	pieczywo psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka golonkowa 50g. ogórek konserwowy40g. d.lek.pomidor 60g. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko - soja - - gluten psz.	kefir 0,2l	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	2549	155	10360	2473	96,8	75,5	34,29	29,34	32,2	3504	380,3
% energii z białka	15,9	%									
% energii z tłuszczu	27,0	%									
% energii z węglowodanów	57,1	%									

03.03. Niedziela	chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g	gluten psz.żyt. mleko	Zupa grycikowa 500ml ziemniaki gotowane	seler gluten psz. -	chleb psz.-żyt. 100g masło ekstra 10g.	gluten psz.żyt. mleko	sok pomidorowy 0,3l.	-
---------------------	--	--------------------------------------	--	-----------------------------------	---	--------------------------------------	-------------------------	---

	kakao z mlekiem 250g. parówka na gorąco 100g. musztarda 20g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	mleko soja mleko gluten gorczyca - gluten psz.	250g. schab gotowany 90g w sosie koperkowym 100g. surówka z marchwii i jabłka 150g. kompot owocowy 250ml.	- mleko gluten psz. - -	herbata 250ml. serek wiejski 150g. dżem n/sł. 25g. gruszka 180g. d.cuk.chleb graham100g	- mleko - - 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	2633	247	9437	2253	93,7	78,6	32,04	31,57	29,6	4022	319,8
% energii z białka	16,9 %										
% energii z tłuszczu	30,8 %										
% energii z węglowodanów	52,3 %										

04.03. Poniedz.	Kasza jaglana na mleku 500ml. chleb psz.-żył.100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasta z jaj i pietruszki 120g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	mleko gluten psz.żyt. mleko - jajo mleko - gluten psz.	Zalewajka z ziemniakami 500ml. pierogi z mięsem 250g surówka z kapusty pekińskiej 150g. d.lek. sałata zielona 35g. z jogurtem i koperkiem 40g. kompot owocowy 250ml.	seler mleko gluten jajo gluten psz. - mleko -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połędwica miodowa 50g. ogórek kiszony 40g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko - soja - - gluten psz.	wafle ryżowe 25g. z twarogiem 30g.	- 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	2428	200	8884	2120	83,4	69,4	24,87	28,47	28,9	3097	316,7

% energii z białka		16,0	%					
% energii z tłuszczu		28,9	%					
% energii z węglowodanów		55,1	%					
05.03. Wtorek	Kasza manna na mleku bułka pszenna 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka aleksandr. 50g. ser żółty 30g. kiwi 1szt 80g d.lek.ser favita 30g.. d.cuk.bułka grahamka 100g.	gluten psz. mleko gluten psz. mleko - soja mleko - mleko gluten psz.	Zupa ogórkowa z ryżem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. filet z kurczaka grillowany 100g. buraki czerwone gotowane 200g. d.lek. zupa ryżowa 500ml. kompot owocowy 250ml.	mleko seler - - - seler -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasta z twarogu z soczewicą i pietruszką 130g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko - mleko - gluten psz.	herbatniki 25g.	gluten psz. mleko dwutl.s.

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2725	184	9713	2319	112,7	69,0	26,70	27,03	24,0	3755	332,5
% energii z białka	19,7		%								
% energii z tłuszczu	26,3		%								
% energii z węglowodanów	54,0		%								

06.03. Środa	Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. sałatka z warzywami i tuńczykiem 150g.. banan 180g. d.cuk.chleb graham100g.	gluett mleko gluten psz.żyt. mleko - mleko ryba - gluten psz.	Zupa pieczarkowa z ciemnym makaronem 500ml ziemniaki gotowane 250g. kotlet z jaja 100g. marchew duszona z groszkiem 200g. d.lek.zupa koperkowa	seler mleko gluten psz. - jajo gluten psz. gluten psz. mleko seler mleko gluten psz.	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. kiełbasa szynkowa 50g. sałata zielona 10g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko soja - - gluten psz.	serek homogenizowany naturalny 150g.	mleko
-----------------	---	--	--	--	--	---	--------------------------------------	--------------

			d.cuk.sałatka szwedzka 150g. kompot owocowy 250ml.	gorczyca									
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :			Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT			2393	238	8969	2142	91,5	71,0	22,56	30,69	29,1	3541	310,6
% energii z białka			17,3 %										
% energii z tłuszczu			29,3 %										
% energii z węglowodanów			53,4 %										

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”).