

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 28.03.2024-03.04.2024

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSIŁEK NOCNY	ALERGENY				
28.03. 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. jablko 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 %										
29.03. Piątek	Kasza manna na mleku 450ml. chleb psz.żyt. masło ekstra 10g. herbata 250ml. śledzik z cebulką 100g. pomidor ze szczypiorkiem 60g.	gluten psz. mleko gluten psz.żyt. mleko - ryba -	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.lek. tuńczyk w sosie własnym 60g. d.cuk. chleb graham 100g	ryba gluten psz.	90g. jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250ml.	seler -								
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :												
		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasycone	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		3088	254	9565	2283	95,5	59,3	21,04	22,82	31,1	3344	369,1
% energii z białka		17,0 %										
% energii z tłuszczu		22,9 %										
% energii z węglowodanów		60,1 %										
30.03. Sobota	Płatki owsiane na mleku 450ml. chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250g. paprykarz 135g. sałata zielona 10g. d.cuk. chleb graham 100g	gluten mleko gluten psz.żyt. mleko ryba - 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 konserwowy 40g. 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.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2604	155	10086	2409	96,5	67,5	25,94	26,04	31,4	3638	381,0
% energii z białka		16,3 %										
% energii z tłuszczu		24,8 %										
% energii z węglowodanów		58,9 %										
31.03. Niedziela	chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g	gluten psz.żyt. mleko	Bulion z makaronem 500ml	seler gluten psz. -	chleb psz.-żyt. 100g masło ekstra 10g.	gluten psz.żyt. mleko	sok pomidorowy 0,3l.	-				

	kakao z mlekiem 250g. szynka wiejska 80g. jajo gotowane 50g. chrzan 20g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	mleko soja jajo SO2 - gluten psz.	ziemniaki gotowane 250g. kurczak gotowany (podudzie) 2szt-.280g sałata zielona 40g z jogurtem i koperkiem 40g. kompot owocowy 250ml. ciasto-babka piaskowa 100g.	- - - mleko jajo gluten psz., mleko	herbata 250ml. serek wiejski 150g. 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	2651	269	10629	2536	121,3	89,1	33,37	33,86	24,7	4261	334,5
% energii z białka	19,4 %										
% energii z tłuszczu	31,0 %										
% energii z węglowodanów	49,5 %										

01.04. Poniedz.	chleb psz.-żył.100g. masło ekstra 10g. kawa zbożowa z mlekiem 250ml. kiełbasa szynkowa 80g. jajo gotowane 50g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko mleko gluten jajo mleko - gluten psz.	Zupa grysikowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. schab gotowany 80g. w sosie koperkowym 100g. surówka z marchwii i jabłka 150g. kompot owocowy 250ml.	seler mleko gluten jajo gluten psz. - mleko -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połudwica 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		2166	215	8510	2032	93,5	66,5	27,97	26,79	26,0	3800	288,3
% energii z białka		18,7 %										
% energii z tłuszczu		28,9 %										
% energii z węglowodanów		52,4 %										
02.04. Wtorek	Kasza manna na mleku bułka pszenna 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka aleksandr. 50g. serek topiony 34g. jabłko 180g. 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 dwutł.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		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 %										
03.04. Środa	Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. sałatka z warzywami i	gluett mleko gluten psz.żyt. mleko - mleko	Zupa pieczarkowa z ciemnym makaronem 500ml ziemniaki gotowane 250g. kotlet z jaja 100g.	seler mleko gluten psz. - jajo gluten psz.	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. kiełbasa szynkowa 50g. sałata zielona 10g. pomidor 60g.	gluten psz.żyt. mleko soja - -	serek homogenizowany naturalny 150g.	mleko				

	tuńczykiem 150g. banan 180g. d.cuk.chleb graham100g.	ryba - gluten psz.	marchew duszona z groszkiem 200g. d.lek.zupa koperkowa d.cuk.sałatka szwedzka 150g. kompot owocowy 250ml.	gluten psz. mleko seler mleko gluten psz. gorczyca -	d.cuk.chleb graham100g.	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	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”).

