

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 07.03.2024-13.03.2024

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSIŁEK NOCNY	ALERGENY				
07.03. 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.łł. nasycone	kw. łł. 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 %										
08.03. Piątek	Ryż na mleku 450ml. chleb psz.żyt. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połędwica drobiowa 50g. sałata zielona 10g. rzodkiewka 20g. d.cuk. chleb graham 100g	mleko gluten psz.żyt. mleko - soja - - gluten psz.	Krupnik 500ml. ziemniaki gotowane 250g. ryba smażona „z pieca” 130g. surówka z kiszonej kapusty 150g. d.lek. ryba gotowana 90g. jarzyny gotowane 150g.	seler gluten mleko - ryba jajo gluten psz. - ryba seler -	chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. serek wypasiony z ziołami 125g. banan 180g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko mleko - - gluten psz.	biszkopty 25g.	gluten psz. jajo				

			kompot owocowy 250ml.									
--	--	--	--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw. tł. nasycone	kw. tł. jednonienasyczone	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 %										

09.03. 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 graham100g	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. tł. nasycone	kw. tł. 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 %										

10.03. Niedziela	chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g kawa zbożowa z mlekiem 250g. kielbasa na gorąco	gluten psz.żyt. mleko mleko gluten soja mleko	Bulion z makaronem 500ml ziemniaki gotowane 250g. kurczak gotowany (podudzie)2szt.280g.	seler gluten psz. - - mleko gluten	chleb psz.-żyt. 100g masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek wiejski 150g. jabłko 180g. d.cuk.chleb	gluten psz.żyt. mleko - mleko -	mus owocowy 100g.	-
---------------------	--	--	---	---	---	--	-------------------	---

	100g. ketchup 20g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten seler - gluten psz.	sałata zielona 35g. z jogurtem i koperkiem 50g. kompot owocowy 250ml.	psz. - -	graham100g	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 %										

11.03. Poniedz.	Kasza manna na mleku 500ml. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasztet podlaski 50g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. d.lek.chleb graham 100g.	gluten psz. mleko gluten psz.żyt. mleko - gluten mleko soja - gluten psz.	Zupa ryżowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. bigos z kiszonej kapusty 350g. d.lek. schab gotowany 80g. „bukiet jarzyn” gotowany na parze 150g. kompot owocowy 250ml.	seler - gluten soja - -	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		2769	171	9568	2285	82,4	99,9	34,83	45,06	26,1	4499	288,9
% energii z białka		14,6 %										
% energii z tłuszczu		38,6 %										

% energii z węglowodanów		46,7 %									
12.03. Wtorek	Makaron 500ml. na mleku chleb psz.żyt, 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połudwica 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.tł. nasycone	kw. tł. 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 %										

13.03. Środa	Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka aleksandryjska 50g. sałata zielona 10g. gruszka 180g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten mleko gluten psz.żyt. mleko - soja - - - 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. frankuterka drob.wieprz.gotowana 90g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko soja - - - gluten psz.	serek homogenizowany naturalny 150g.	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	2673	206	9648	2302	97,5	84,8	30,91	35,70	28,8	3864	314,2
% energii z białka	17,2 %										
% energii z tłuszczu	32,5 %										
% energii z węglowodanów	50,3 %										

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”).