

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 14.03.2024-20.03.2024

| DATA | ŚNIADANIE | ALERGENY | OBIAD | ALERGENY | KOLACJA | ALERGENY | POSIŁEK NOCNY | ALERGENY | | | | |
|-------------------------------------|--|---|---|--|---|---|--|-----------------------|--------------------------|-------------------|-------------|--------------------|
| 14.03. Czwartek | Kasza manna na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250 ml. paprykarz 135g. sałata zielona 10g. d.cuk. chleb graham 100g | gluten mleko gluten psz. żyt. mleko - ryba - gluten psz. | Zupa pomidorowa z makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. wątróbka wieprzowa w sosie 200g. buraki czerwone gotowane 200g. d.lek. schab gotowany 80g. kompot owocowy 250ml. | seler mleko gluten psz. - gluten psz. - - - - | chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. kiełbasa szynkowa 50g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g. | gluten psz.żyt. mleko soja - - gluten psz. | wafle ryżowe 20g. z serkiem twarogowym 30g. | - 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 | | 2633 | 186 | 9162 | 2187 | 102,3 | 59,6 | 20,65 | 22,99 | 27,4 | 3924 | 334,1 |
| % energii z białka | | 19,0 % | | | | | | | | | | |
| % energii z tłuszczu | | 24,1 % | | | | | | | | | | |
| % energii z węglowodanów | | 56,9 % | | | | | | | | | | |
| 15.03. Piątek | Makaron na mleku 450ml. bułka grahamka 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połudwica miodowa 50g. sałata zielona 10g. jabłko 180g. d.lek. bułka pszenna 100g | gluten mleko gluten psz. mleko - mleko gluten seler - - gluten psz. | Zupa ryżowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. pulpet rybny 100g. w sosie koperkowym 100g. surówka z kiszonej kapusty 150g. d.lek. jarzyny gotowane 150g. | seler - ryba jajo gluten psz. mleko gluten psz. - seler | chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. pasta z twarogu i rzodkiewki 120g. pomidor 60g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g. | gluten psz.żyt. mleko mleko - gluten psz. | sok owocowy 0,3. | - | | | | |

| | | | kompot owocowy 250ml. | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|--|-------------------------------|-----------------------------|----------------------|-------------|-----------------------|--|---------------------------------|------|---------|----|------|--------|---------|-------------------|-----------------------------|----------------------|-----|-----------------------|------------------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------------|------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------------------|------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------------------|------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <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.ł. nasycone</th> <th>kw. ł. 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>2986</td> <td>208</td> <td>8959</td> <td>2139</td> <td>98,8</td> <td>47,0</td> <td>17,41</td> <td>17,60</td> <td>27,9</td> <td>3502</td> <td>353,6</td> </tr> <tr> <td>% energii z białka</td> <td>18,7</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z tłuszczu</td> <td>19,4</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z węglowodanów</td> <td>61,8</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> </tbody> </table> | | | | | | | | | | | | | PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ : | Masa | Odpadki | KJ | kcal | Białko | Tłuszcz | kw.ł. nasycone | kw. ł. jednonienasyczone | błonnik pokarmowy | sód | Węglowodany ogółem | SUMA DIETY po odjęciu STRAT | 2986 | 208 | 8959 | 2139 | 98,8 | 47,0 | 17,41 | 17,60 | 27,9 | 3502 | 353,6 | % energii z białka | 18,7 | % | | | | | | | | | | % energii z tłuszczu | 19,4 | % | | | | | | | | | | % energii z węglowodanów | 61,8 | % | | | | | | | | | |
| PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ : | Masa | Odpadki | KJ | kcal | Białko | Tłuszcz | kw.ł. nasycone | kw. ł. jednonienasyczone | błonnik pokarmowy | sód | Węglowodany ogółem | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SUMA DIETY po odjęciu STRAT | 2986 | 208 | 8959 | 2139 | 98,8 | 47,0 | 17,41 | 17,60 | 27,9 | 3502 | 353,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| % energii z białka | 18,7 | % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| % energii z tłuszczu | 19,4 | % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| % energii z węglowodanów | 61,8 | % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16.03. Sobota | <p>Płatki owsiane na mleku 450ml. chleb psz.-żył.100g.</p> <p>masło ekstra 10g. herbata 250g. szynka aleksandryjska 50g. ogórek zielony 40g. sałata zielona 10g. d.cuk. chleb graham 100g</p> | <p>mleko gluten gluten psz.żyt. mleko - soja - - gluten psz.</p> | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml. makaron gotowany 250g. z serem i cynamonem 100g. jabłko 180g. kompot owocowy 250ml.</p> | <p>mleko gluten psz. gluten psz. mleko mleko - -</p> | <p>pieczywo psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasztet drob.wieprz. pieczony 80g. pomidor 60g. d.cuk. chleb graham 100g.</p> | <p>gluten psz.żyt. mleko - soja mleko dwutł.s. - gluten psz.</p> | <p>jogurt naturalny 150g.</p> | <p>mleko</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <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.ł. nasycone</th> <th>kw. ł. jednonienasyc.</th> <th> błonnik</th> <th>sód</th> <th>Węglowodany ogółem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</td> <td>2436</td> <td>96</td> <td>9920</td> <td>2366</td> <td>87,7</td> <td>84,7</td> <td>34,96</td> <td>53,13</td> <td>22,6</td> <td>3663</td> <td>334,0</td> </tr> <tr> <td>% energii z białka</td> <td>15,0</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z tłuszczu</td> <td>31,6</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z węglowodanów</td> <td>53,4</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> </tbody> </table> | | | | | | | | | | | | | PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ : | Masa | Odpadki | KJ | kcal | Białko | Tłuszcz | kw.ł. nasycone | kw. ł. jednonienasyc. | błonnik | sód | Węglowodany ogółem | SUMA DIETY po odjęciu STRAT | 2436 | 96 | 9920 | 2366 | 87,7 | 84,7 | 34,96 | 53,13 | 22,6 | 3663 | 334,0 | % energii z białka | 15,0 | % | | | | | | | | | | % energii z tłuszczu | 31,6 | % | | | | | | | | | | % energii z węglowodanów | 53,4 | % | | | | | | | | | |
| PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ : | Masa | Odpadki | KJ | kcal | Białko | Tłuszcz | kw.ł. nasycone | kw. ł. jednonienasyc. | błonnik | sód | Węglowodany ogółem | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SUMA DIETY po odjęciu STRAT | 2436 | 96 | 9920 | 2366 | 87,7 | 84,7 | 34,96 | 53,13 | 22,6 | 3663 | 334,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| % energii z białka | 15,0 | % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| % energii z tłuszczu | 31,6 | % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| % energii z węglowodanów | 53,4 | % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17.03. Niedziela | <p>chleb psz.-żyt.100g.</p> <p>masło ekstra 10g kakao z mlekiem 250g.</p> | <p>gluten psz.żyt. mleko mleko</p> | <p>Krupnik 500ml ziemniaki gotowane 250g. podudzie z kurczaka</p> | <p>seler gluten psz. mleko - -</p> | <p>chleb psz.-żyt. 100g masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek wiejski 150g.</p> | <p>gluten psz.żyt. mleko - mleko</p> | <p>sok pomidorowy 0,3l.</p> | <p>-</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|---|---|---------------------------------|--|------------------------------|--|--|
| | parówka na gorąco 100g. ketchup 20g. ogórek kiszony 40g. d.cuk.chleb graham100g. | soja mleko gorczyca - gluten psz. | pieczone „z pieca” 2szt. sałata zielona 35g. z jogurtem naturalnym i koperkiem 40g. d.lek. podudzie gotowane 2szt. kompot owocowy 250ml. | - mleko - - | miód 25g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g | - - 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 | 2570 | 254 | 9601 | 2290 | 105,8 | 87,8 | 33,08 | 33,05 | 23,5 | 4345 | 291,3 |
| % energii z białka | 18,7 % | | | | | | | | | | |
| % energii z tłuszczu | 33,8 % | | | | | | | | | | |
| % energii z węglowodanów | 47,4 % | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------|--|--|---|---|---|--|----------------------|---|
| 18.03. Poniedz. | Kasza jaglana na mleku 500ml. chleb psz.-żył.100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. sałatka warzywna z tuńczykiem 150g. szynka dębicka 30g. d.cuk.chleb graham100g. | - mleko gluten psz.żyt. mleko - mleko ryba soja gluten psz. | Zupa fasolowa z ziemniakami 500ml. pierogi ruskie 250g. surówka z białej kapusty 150g. d.lek. zupa ziemniaczana 500ml. surówka z marchwii 150g. kompot owocowy 250ml. | seler gluten psz. gluten psz. mleko - - seler mleko - | chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. frankfurterka gotowana 45g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g. | gluten psz.żyt. mleko - soja - - gluten psz. | mus owocowy 100g. | - |
|--------------------|--|--|---|---|---|--|----------------------|---|

| PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ : | Masa | Odpadki | KJ | kcal | Białko | Tłuszcz | kw.łł. nasycone | kw. łł. jednonienasycone | błonnik | sód | Węglowodany ogółem |
|---|-------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------|-----------------------------|-------------|-------------|-----------------------|
| SUMA DIETY po odjęciu STRAT | 2826 | 192 | 10389 | 2481 | 84,4 | 74,1 | 27,91 | 28,58 | 38,8 | 3799 | 404,2 |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|---|---|--|--|--|------------------|---|
| % energii z białka | | 13,8 % | | | | | | |
| % energii z tłuszczu | | 26,4 % | | | | | | |
| % energii z węglowodanów | | 59,8 % | | | | | | |
| 19.03. Wtorek | Makaron na mleku bułka pszenna 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasta z jaj i szczypiorku 120g. pomidor 60g. d.cuk.bułka grahamka 100g. | gluten psz. mleko gluten psz. mleko - jajo mleko - gluten psz. | Zupa ziemniaczana 500ml. kasza tajona 250g. gulasz z łopatki 200ml. ogórek konserwowy 80g. d.lek. jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250ml. | mleko seler gluten jęcz. mleko gluten psz. - seler - | chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek wypasiony z ziołami 125g. połędwica drobiowa 30g. mandarynka 70g. d.cuk.chleb graham100g. | gluten psz.żyt. mleko - mleko - mleko gluten seler - gluten psz. | sok owocowy 0,3. | - |

| PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ : | Masa | Odpadki | KJ | kcal | Białko | Tłuszcz | kw.łł. nasycone | kw. łł. jednonienasycone | błonnik | sód | Węglowodany ogółem |
|-------------------------------------|---------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------------|-------------|-------------|--------------------|
| SUMA DIETY po odjęciu STRAT | 2763 | 177 | 10244 | 2445 | 105,9 | 90,9 | 35,15 | 38,04 | 20,6 | 2879 | 319,3 |
| % energii z białka | 17,6 % | | | | | | | | | | |
| % energii z tłuszczu | 32,8 % | | | | | | | | | | |
| % energii z węglowodanów | 49,6 % | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----------------|---|---|---|---|--|--|---------------------------------------|--------------|
| 20.03. Środa | Ryż na mleku 450g. chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasztet podlaski 50g. sałata zielona 10g. ogórek kiszony 40g. d.cuk.chleb graham100g. | mleko gluten psz.żyt. mleko - gluten psz. mleko soja - - gluten psz. | Zupa grysikowa 500ml . ziemniaki gotowane 250g. kotlet z jaja „z pieca” 100g. marchew duszona z groszkiem 200g. d.cuk. surówka z kiszonej kapusty 150g. kompot owocowy 250ml. | seler gluten psz. - jajo gluten psz. gluten psz. mleko - - | chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. kielbasa szynkowa 50g. 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 | 2500 | 158 | 9405 | 2244 | 86,2 | 68,1 | 25,86 | 27,35 | 26,6 | 3767 | 345,5 |
| % energii z białka | 15,6 % | | | | | | | | | | |
| % energii z tłuszczu | 26,8 % | | | | | | | | | | |
| % energii z węglowodanów | 57,6 % | | | | | | | | | | |

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”).