

**JADŁOSPIS TYGODNIOWY 21.03.2024-27.03.2024**

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSILEK NOCNY	ALERGENY				
21.03. Czwartek	Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g.  masło ekstra 10g. herbata 250 ml. kiełbasa krotoszyńska 50g. pomidor 60g. d.cuk. chleb graham 100g	<b>gluten</b> <b>mleko</b> <b>gluten psz.</b> <b>żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>soja</b> - <b>gluten psz.</b>	Zupa szczawiowa z makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. pulpet gotowany 100g.  surówka z selera i marchwii 150g. d.lek. zupa koperkowa z makaronem 500ml. kompot owocowy 250ml.	<b>seler mleko</b> <b>gluten psz.</b> -  <b>gluten psz.</b> <b>jajo</b> <b>seler mleko</b>  <b>seler mleko</b> <b>gluten psz.</b> -	chleb psz.żyt.100g.  masło ekstra 10g. pasta z twarogu z pietruszką i soczewicą 130g. d.lek. pasta z twarogu z pietruszką 130g. banan 180g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	<b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>mleko</b>  <b>mleko</b> - - <b>gluten psz.</b>	herbatniki 25g.	<b>gluten mleko</b> <b>dwutl.s.</b>				
<b>PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :</b>		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łl. nasycone	kw. łl. jednonienasycone	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogółem
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>		2708	276	9749	2327	87,4	71,5	28,21	28,31	34,2	3256	364,5
<b>% energii z białka</b>		<b>15,2 %</b>										
<b>% energii z tłuszczu</b>		<b>27,1 %</b>										
<b>% energii z węglowodanów</b>		<b>57,6 %</b>										
22.03. Piątek	Kasza manna na mleku 450ml. chleb psz.żyt.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. jajo gotowane 50g. sałata zielona 10g. rzodkiewka 25g.. d.cuk. chleb graham 100g	<b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> <b>gluten psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>jajo</b> - - <b>gluten psz.</b>	Zupa ryżowa 500ml.  ziemniaki gotowane 250g. ryba smażona „z pieca” 130g. surówka z kiszanej kapusty 150g. d.lek. ryba gotowana 100g. jarzyny gotowane 150g.	<b>seler</b> -  <b>ryba jajo</b> <b>gluten psz.</b> -  <b>ryba</b>  <b>seler</b>	chleb psz.żyt. 100g.  masło ekstra 10g. połędwica drobiowa 50g. serek topiony 34g. d.lek. ser favita 30g. jabłko 180g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham	<b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>soja</b>  <b>mleko</b> <b>mleko</b> - - <b>gluten psz.</b>	kefir 200g.	<b>mleko</b>				

			kompot owocowy 250ml.	-	100g.																																																																			
<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><b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b></td> <td><b>2740</b></td> <td><b>217</b></td> <td><b>9077</b></td> <td><b>2166</b></td> <td><b>93,9</b></td> <td><b>66,3</b></td> <td><b>25,97</b></td> <td><b>24,97</b></td> <td><b>26,9</b></td> <td><b>3705</b></td> <td><b>322,4</b></td> </tr> <tr> <td>% energii z białka</td> <td>17,6</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z tłuszczu</td> <td>27,0</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z węglowodanów</td> <td>55,3</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	<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>	<b>2740</b>	<b>217</b>	<b>9077</b>	<b>2166</b>	<b>93,9</b>	<b>66,3</b>	<b>25,97</b>	<b>24,97</b>	<b>26,9</b>	<b>3705</b>	<b>322,4</b>	% energii z białka	17,6	%										% energii z tłuszczu	27,0	%										% energii z węglowodanów	55,3	%									
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasyczone	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogółem																																																													
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>	<b>2740</b>	<b>217</b>	<b>9077</b>	<b>2166</b>	<b>93,9</b>	<b>66,3</b>	<b>25,97</b>	<b>24,97</b>	<b>26,9</b>	<b>3705</b>	<b>322,4</b>																																																													
% energii z białka	17,6	%																																																																						
% energii z tłuszczu	27,0	%																																																																						
% energii z węglowodanów	55,3	%																																																																						
23.03. Sobota	Ryż na mleku 450ml. chleb psz.-żyt.100g.  masło ekstra 10g. herbata 250g. szynka gołonkowa 50g. ogórek kiszony 40g. d.cuk. chleb graham100g	<b>mleko</b>  <b>gluten psz.żyt. mleko</b> - <b>soja</b>  - <b>gluten psz.</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową 500ml. makaron gotowany 250g. ze szpinakiem i mięsem drobiowym duszonym 200g. d.lek.zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml. kompot owocowy 250ml.	<b>seler mleko</b>  <b>gluten psz. mleko mleko</b>    <b>seler mleko</b> -	pieczywo psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasztet drob. 80g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. mandarynka 70g. d.cuk. chleb graham 100g.	<b>gluten psz.żyt. mleko</b> - <b>soja mleko dwutł.s.</b> - <b>gluten psz.</b>	sok warzywny 0,3l.	-																																																																
<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><b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b></td> <td><b>2758</b></td> <td><b>119</b></td> <td><b>9170</b></td> <td><b>2188</b></td> <td><b>81,9</b></td> <td><b>61,8</b></td> <td><b>22,36</b></td> <td><b>25,42</b></td> <td><b>26,9</b></td> <td><b>4537</b></td> <td><b>349,6</b></td> </tr> <tr> <td>% energii z białka</td> <td>15,2</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z tłuszczu</td> <td>24,9</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z węglowodanów</td> <td>59,8</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> </tbody> </table>													PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasyc.	błonnik	sód	Węglowodany ogółem	<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>	<b>2758</b>	<b>119</b>	<b>9170</b>	<b>2188</b>	<b>81,9</b>	<b>61,8</b>	<b>22,36</b>	<b>25,42</b>	<b>26,9</b>	<b>4537</b>	<b>349,6</b>	% energii z białka	15,2	%										% energii z tłuszczu	24,9	%										% energii z węglowodanów	59,8	%									
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasyc.	błonnik	sód	Węglowodany ogółem																																																													
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>	<b>2758</b>	<b>119</b>	<b>9170</b>	<b>2188</b>	<b>81,9</b>	<b>61,8</b>	<b>22,36</b>	<b>25,42</b>	<b>26,9</b>	<b>4537</b>	<b>349,6</b>																																																													
% energii z białka	15,2	%																																																																						
% energii z tłuszczu	24,9	%																																																																						
% energii z węglowodanów	59,8	%																																																																						
24.03. Niedziela	chleb psz.-żyt.100g.  masło ekstra 10g kawa zbożowa z mlekiem 250g.	<b>gluten psz.żyt. mleko mleko gluten</b>	Bulion z makaronem 500ml ziemniaki gotowane 250g. kurczak gotowany	<b>seler gluten psz.</b> - -	chleb psz.-żyt. 100g  masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek	<b>gluten psz.żyt. mleko</b> - <b>mleko</b>	sok owocowy 0,3l.	-																																																																

	kiełbasa na gorąco 100g. musztarda 20g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham 100g.	<b>psz.żyt.</b> <b>soja</b>  <b>gorczyca</b> - <b>gluten psz.</b>	280g. (podudzie 2 szt.). buraki czerwone gotowane 200g. kompot owocowy 250ml.	- -	homog.waniliowy 150g. dżem n/sł. 25g. d.cuk.serek naturalny 150g. d.cuk.chleb graham 100g	- <b>mleko</b>  <b>gluten psz.</b>		
--	--	--	---	--------	--	---	--	--

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>		<b>26,03</b>	<b>274</b>	<b>10077</b>	<b>2406</b>	<b>117,7</b>	<b>82,6</b>	<b>30,67</b>	<b>32,49</b>	<b>23,9</b>	<b>3779</b>	<b>319,0</b>
% energii z białka		19,9 %										
% energii z tłuszczu		30,3 %										
% energii z węglowodanów		49,8 %										

25.03. Poniedz.	Płatki owsiane na mleku 500ml. chleb psz.-żyt.100g.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g. ser żółty 30g. pomidor 60g. d.lek. ser favita 30g. d.cuk.chleb graham 100g.	<b>gluten</b> <b>mleko</b> <b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>soja</b>  <b>mleko</b> - <b>mleko</b> <b>gluten psz.</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. jajo gotowane 100g 2szt. w sosie chrzanowym 100g. surówka z kapusty czerwonej 150g d.lek. sos potrawkowy 100g. surówka z marchwii 150g. kompot owocowy 250ml.	<b>seler mleko</b> -  <b>jajo</b> <b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> -  <b>mleko</b> <b>gluten psz.</b> -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. ser twarogowy 100g. powidła śliwkowe n/sł.50g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham 100g.	<b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>soja</b> - - <b>gluten psz.</b>	biszkopty 25g.	<b>gluten psz.</b> <b>jajo</b>
--------------------	---	--	--	--	---	--	----------------	-----------------------------------

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>		<b>2741</b>	<b>214</b>	<b>9835</b>	<b>2347</b>	<b>90,9</b>	<b>75,3</b>	<b>31,16</b>	<b>8,78</b>	<b>29,7</b>	<b>3321</b>	<b>353,3</b>
% energii z białka		15,7 %										
% energii z tłuszczu		28,3 %										
% energii z węglowodanów		55,9 %										
26.03. Wtorek	Makaron na mleku bułka pszenna 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połędwica drobiowa 50g. pomidor 60g. kiwi 1szt 80g. d.cuk.bułka grahamka 100g.	<b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> <b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> - <b>soja</b> - - <b>gluten psz.</b>	Zupa grysikowa 500ml.  ziemniaki gotowane 250g. kotlet schabowy „z pieca”130g. sałata zielona 35g. z jogurtem i koperkiem 50g. d.lek. schab gotowany 100g. kompot owocowy 250ml.	<b>gluten psz.</b> <b>seler</b> - <b>gluten psz.</b> <b>jajo</b> - <b>mleko</b> - -	chleb psz.-żyt. 100g.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. paprykarz 135g. ogórek kiszony 40g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>gluten psz.żyt.</b>  <b>mleko</b> - <b>ryba</b> - - <b>gluten psz.</b>	sok pomidorowy0,3.	-				
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>		<b>2743</b>	<b>170</b>	<b>9399</b>	<b>2243</b>	<b>97,4</b>	<b>69,1</b>	<b>22,99</b>	<b>29,23</b>	<b>21,0</b>	<b>4250</b>	<b>325,9</b>
% energii z białka		17,6 %										
% energii z tłuszczu		27,2 %										
% energii z węglowodanów		55,1 %										
27.03. Środa	Kasza jaglana na mleku 450g. chleb psz.żyt. 100g.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka dębicka 50g.	<b>mleko</b> <b>gluten psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>soja</b>	Zupa ziemniaczana 500ml  ryż gotowany 250g. potrawka z kurczaka 200g. z warzywami gotowanymi na parze	<b>seler mleko</b> - <b>gluten psz.</b> <b>mleko</b>	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. serek wiejski 150g. miód 25g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>gluten psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>mleko</b> - <b>gluten psz.</b>	mus owocowy 100g.	-				

ogórek zielony 40g. jabłko 180g. d.lek. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	- - - <b>gluten psz.</b>	150g. kompot owocowy 250ml.	- -							
--	-----------------------------------	-----------------------------------	--------	--	--	--	--	--	--	--

<b>PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :</b>	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>	<b>2911</b>	<b>236</b>	<b>10430</b>	<b>2489</b>	<b>105,5</b>	<b>60,7</b>	<b>25,16</b>	<b>21,58</b>	<b>29,3</b>	<b>3670</b>	<b>405,2</b>
% energii z białka	17,2 %										
% energii z tłuszczu	21,5 %										
% energii z węglowodanów	61,3 %										

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”).