

### JADŁOSPIS TYGODNIOWY 25.04.2024-01.05.2024

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSIŁEK NOCNY	ALERGENY				
25.04. Czwartek	Ryż na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g.  masło ekstra 10g. herbata 250 ml. kiełbasa krotoszyńska 50g. sałata zielona 10g. pomidor 60g. d.cuk. chleb graham 100g	<b>mleko</b> <b>gluten psz.</b> <b>żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>soja</b> - - <b>gluten psz.</b>	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.	<b>seler mleko</b> <b>gluten psz.</b> -  <b>gluten psz.</b> <b>jajo</b> <b>gluten, mleko</b>  <b>jajo</b> <b>gluten psz.</b> - -	chleb psz.żyt.100g.  masło ekstra 10g. sałatka jarzynowa 150g. jabłko 180g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	<b>gluten psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>mleko seler</b> <b>jajo</b> - - <b>gluten psz.</b>	jogurt naturalny 150g..	<b>mleko</b>				
<b>PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :</b>		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasycone	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogółem
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>		2786	160	10332	2466	75,7	94,8	31,00	33,79	31,8	3721	357,3
<b>% energii z białka</b>		<b>12,5 %</b>										
<b>% energii z tłuszczu</b>		<b>34,0 %</b>										
<b>% energii z węglowodanów</b>		<b>53,6 %</b>										
26.04. Piątek	Kasza manna na mleku 450ml. chleb psz.żyt.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g. pomidor ze szczypiorkiem 60g.	<b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> <b>gluten psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>soja</b> -	Zupa selerowa z ciemnym makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. „medalion”rybny „z pieca” 130g. surówka z kiszonej kapusty 150g. d.lek. ryba gotowana	<b>seler gluten psz., mleko</b> -  <b>ryba jajo</b> <b>gluten psz.</b> -  <b>ryba</b>	bułka pszenna 100g. masło ekstra 10g. pasta z twarogu i rzodkiewki 130g. banan 180g. herbata 250ml. d.cuk. bułka grahamka 100g.	<b>gluten psz.</b>  <b>mleko</b> <b>mleko</b> - - <b>gluten psz.</b>	sok owocowy 0,3l.	-				

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

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

27.04. 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	<b>gluten mleko</b>  <b>gluten psz.żyt. mleko mleko soja dwutł.s.</b> - <b>gluten psz.</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml. makaron gotowany 250g. z serem i cynamonem 100g. jabłko 180g. kompot owocowy 250ml.	<b>seler mleko</b> <b>gluten psz.</b> <b>gluten psz.</b>  <b>mleko</b> - -	pieczywo psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka golonkowa 50g. ogórek konserwowy40g. d.lek.pomidor 60g. d.cuk. chleb graham 100g.	<b>gluten psz.żyt. mleko</b> - <b>soja</b> - - <b>gluten psz.</b>	kefir 0,2l	<b>mleko</b>
------------------	---	--	---	--	--	--	------------	--------------

<b>PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :</b>	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasyc.	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>	<b>2609</b>	<b>168</b>	<b>10016</b>	<b>2391</b>	<b>89,7</b>	<b>75,7</b>	<b>34,74</b>	<b>29,57</b>	<b>25,6</b>	<b>3535</b>	<b>360,1</b>
% energii z białka	15,2	%									
% energii z tłuszczu	28,0	%									
% energii z węglowodanów	56,8	%									

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

	kakao z mlekiem 250g. parówka na gorąco 100g. musztarda 20g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>mleko</b> <b>soja mleko</b> <b>gluten</b> <b>gorczyca</b> - <b>gluten psz.</b>	250g. schab gotowany 90g w sosie koperkowym 100g. surówka z marchwii i jabłka 150g. kompot owocowy 250ml.	- <b>mleko gluten</b> <b>psz.</b> - -	herbata 250ml. serek wiejski 150g. dżem n/sł. 25g. gruszka 180g. d.cuk.chleb graham100g	- <b>mleko</b> - - <b>gluten psz.</b>		
--	--	--	--	---	--	---	--	--

<b>PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :</b>	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>	<b>2633</b>	<b>247</b>	<b>9437</b>	<b>2253</b>	<b>93,7</b>	<b>78,6</b>	<b>32,04</b>	<b>31,57</b>	<b>29,6</b>	<b>4022</b>	<b>319,8</b>
% energii z białka	<b>16,9 %</b>										
% energii z tłuszczu	<b>30,8 %</b>										
% energii z węglowodanów	<b>52,3 %</b>										

29.04. 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.	<b>mleko</b> <b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>jajo</b> <b>mleko</b> - <b>gluten psz.</b>	Zalewajka z ziemniakami 500ml. pierogi z mięsem 250g  surówka z kapusty białej 150g. d.lek. sałata zielona 35g. z jogurtem i koperkiem 40g. kompot owocowy 250ml.	<b>seler mleko</b> <b>gluten</b> <b>jajo</b> <b>gluten psz.</b> -  <b>mleko</b> -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połudwica miodowa 50g. ogórek kiszony 40g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>soja</b> - - <b>gluten psz.</b>	wafle ryżowe 25g. z twarogiem 30g.	- <b>mleko</b>
--------------------	--	---	--	--	--	--	---	-------------------

<b>PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :</b>	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>	<b>2428</b>	<b>200</b>	<b>8884</b>	<b>2120</b>	<b>83,4</b>	<b>69,4</b>	<b>24,87</b>	<b>28,47</b>	<b>28,9</b>	<b>3097</b>	<b>316,7</b>

<b>% energii z białka</b>		<b>16,0 %</b>						
<b>% energii z tłuszczu</b>		<b>28,9 %</b>						
<b>% energii z węglowodanów</b>		<b>55,1 %</b>						
30.04. 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.	<b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> <b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> - <b>soja</b> <b>mleko</b> - <b>mleko</b> <b>gluten psz.</b>	Zupa pieczarkowa z ciemnym makaronem 500ml ziemniaki gotowane 250g. kotlet z jaja 100g.  marchew duszona z groszkiem 200g. d.lek.zupa koperkowa  d.cuk.sałatka szwedzka 150g. kompot owocowy 250ml.	<b>mleko seler</b> <b>gluten</b>  -  <b>jajo gluten</b> <b>psz.</b> <b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> <b>seler gluten</b> <b>mleko</b> <b>gorczyca</b>  -	chleb psz.-żyt. 100g.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasta z twarogu z soczewicą i pietruszką 130g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>gluten psz.żyt.</b>  <b>mleko</b> - <b>mleko</b>  - <b>gluten psz.</b>	herbatniki 25g.	<b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> <b>dwutl.s.</b>

<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>2658</b>	<b>182</b>	<b>10192</b>	<b>2433</b>	<b>96,8</b>	<b>74,4</b>	<b>30,31</b>	<b>2857</b>	<b>28,6</b>	<b>3634</b>	<b>369,2</b>
<b>% energii z białka</b>	<b>16,1 %</b>										
<b>% energii z tłuszczu</b>	<b>27,0 %</b>										
<b>% energii z węglowodanów</b>	<b>56,8 %</b>										

01.05. Środa	Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.żyt. 100g.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g. pomidor 60g.	<b>gluett</b> <b>mleko</b> <b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>soja</b> -	Zupa ogórkowa z ryżem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. filet z kurczaka grillowany 100g. buraki czerwone gotowane 200g. d.lek. zupa ryżowa	<b>seler mleko</b>  - - -  <b>seler</b>	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. pasta z tuńczykiem 80g. sałata zielona 10g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>gluten psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>ryba</b>  - - <b>gluten psz.</b>	serek homogenizowany naturalny 150g.	<b>mleko</b>
-----------------	--	--	---	---	---	---	--------------------------------------	--------------

	banan 180g. d.cuk.chleb graham100g.	- <b>gluten psz.</b>	500ml. 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>2909</b>	<b>239</b>	<b>10183</b>	<b>2429</b>	<b>114,5</b>	<b>70,9</b>	<b>26,41</b>	<b>28,34</b>	<b>28,2</b>	<b>3919</b>	<b>358,2</b>
% energii z białka		19,1 %										
% energii z tłuszczu		25,8 %										
% energii z węglowodanów		55,1 %										

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”).