

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 09.05.2024-15.05.2024

| DATA | ŚNIADANIE | ALERGENY | OBIAD | ALERGENY | KOLACJA | ALERGENY | POSIŁEK NOCNY | ALERGENY | | | | |
|-------------------------------------|--|---|---|--|---|---|--|-----------------------|-------------------------|-------------------|-------------|--------------------|
| 09.05. 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.ł. nasycone | kw. ł. 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 % | | | | | | | | | | |
| 10.05. 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. | - | | | | | | | | |
|--|--|--|--------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|

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

| | | | | | | | | |
|------------------|--|---|---|---|--|--|------------------------|--------------|
| 11.05. Sobota | Płatki owsiane na mleku 450ml. chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250g. szynka aleksandryjska 50g. papryka czerwona 40g. sałata zielona 10g. d.cuk. chleb graham 100g | mleko gluten gluten psz.żyt. mleko - soja - - gluten psz. | Zupa fasolowa z ziemniakami 500ml. makaron zapiekany z jabłkiem i cynamonem 350g. d.lek. zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml. kompot owocowy 250ml. | seler gluten psz. gluten psz. mleko mleko seler - | pieczywo psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasztet drob.wieprz. pieczony 80g. pomidor 60g. d.cuk. chleb graham 100g. | gluten psz.żyt. mleko - soja mleko dwutł.s. - gluten psz. | jogurt naturalny 150g. | mleko |
|------------------|--|---|---|---|--|--|------------------------|--------------|

| PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ : | Masa | Odpadki | KJ | kcal | Białko | Tłuszcz | kw. tł. nasycone | kw. tł. jednonienasyc. | błonnik | sód | Węglowodany ogółem |
|------------------------------------|-------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------------|---------------------------|-------------|-------------|-----------------------|
| SUMA DIETY po odjęciu STRAT | 2489 | 163 | 10157 | 2423 | 80,2 | 77,8 | 33,45 | 31,43 | 33,2 | 3496 | 381,0 |
| % energii z białka | 13,4 | % | | | | | | | | | |
| % energii z tłuszczu | 28,3 | % | | | | | | | | | |
| % energii z węglowodanów | 58,2 | % | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------|---|--|---|---|---|---|----------------------|---|
| 12.05. Niedziela | chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g kakao | gluten psz.żyt. mleko mleko | Krupnik 500ml ziemniaki gotowane 250g. | seler gluten psz. mleko - | chleb psz.-żyt. 100g masło ekstra 10g. herbata 250ml. | gluten psz.żyt. mleko - | sok pomidorowy 0,3l. | - |
|---------------------|---|--|---|---|---|---|----------------------|---|

| | | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|--|--|--|
| | z mlekiem 250g. parówka na gorąco 100g. ketchup 20g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g. | soja mleko gorczyca - gluten psz. | podudzie z kurczaka pieczone „z pieca” 2szt. mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem 200g. d.lek. podudzie gotowane 2szt. sałata zielona 40g. z jogurtem i koperkiem 50g. kompot owocowy 250ml. | - mleko - - mleko - | serek wiejski 150g. miód 25g. jabłko 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 | 2760 | 300 | 9869 | 2354 | 106,9 | 88,1 | 33,24 | 33,12 | 24,3 | 4120 | 306,1 |
| % energii z białka | 18,4 % | | | | | | | | | | |
| % energii z tłuszczu | 33,0 % | | | | | | | | | | |
| % energii z węglowodanów | 48,5 % | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------|---|--|---|---|---|---|----------------------|---|
| 13.05. Poniedz. | Kasza jaglana na mleku 500ml. chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka dębicka 50g. ogórek kiszony 40g. d.cuk.chleb graham100g. | - mleko gluten psz.żyt. mleko - soja - gluten psz. | Zupa grochowa 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 90g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. d.cuk.chleb graham100g. | gluten psz.żyt. mleko - soja - gluten psz. | mus owocowy 100g. | - |
|--------------------|---|--|---|---|---|---|----------------------|---|

| PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ : | | Masa | Odpadki | KJ | kcal | Białko | Tłuszcz | kw.tł. nasycone | kw. tł. jednonienasycone | błonnik | sód | Węglowodany ogółem |
|------------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|--------------------|-----------------------------|-------------|-------------|-----------------------|
| SUMA DIETY po odjęciu STRAT | | 2550 | 143 | 10014 | 2391 | 80,0 | 74,4 | 31,40 | 28,06 | 34,2 | 3599 | 381,3 |
| % energii z białka | | 13,6 % | | | | | | | | | | |
| % energii z tłuszczu | | 27,5 % | | | | | | | | | | |
| % energii z węglowodanów | | 58,9 % | | | | | | | | | | |
| 14.05. 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. z sosem pieczarkowym i mięsem drobiowym duszonym 200g. jabłko 180g. d.lek. sos jarzynowy z mięsem drobiowym duszonym 200g. kompot owocowy 250ml. | mleko seler gluten jęcz. mleko gluten psz. mleko - seler mleko gluten psz. - | chleb psz.-żył. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek wypasiony z ziołami 125g. połędwica drobiowa 30g. 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.tł. nasycone | kw. tł. jednonienasycone | błonnik | sód | Węglowodany ogółem |
| SUMA DIETY po odjęciu STRAT | | 2993 | 162 | 10145 | 2421 | 118,1 | 62,5 | 27,35 | 21,83 | 24,3 | 2922 | 366,9 |
| % energii z białka | | 19,8 % | | | | | | | | | | |
| % energii z tłuszczu | | 22,8 % | | | | | | | | | | |
| % energii z węglowodanów | | 57,4 % | | | | | | | | | | |
| 15.05. Środa | Ryż na mleku 450g. chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. paszтет podlaski 50g. | mleko gluten psz.żyt. mleko - gluten psz. | Zupa grysikowa 500ml . ziemniaki gotowane 250g. kotlet z jaja „z pieca” 100g. marchew duszona | seler gluten psz. - jajo gluten psz. gluten psz. | chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. kiełbasa szynkowa 50g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. | gluten psz.żyt. mleko soja - | serek homogenizowany naturalny 150g.. | mleko | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|---|------------------------|----------------------------|--------------------|-------------------|----------------------------|-------------|-------------|-----------------------|--|
| | sałata zielona 10g. ogórek kiszony 40g. d.cuk.chleb graham100g. | mleko soja - - gluten psz. | z groszkiem 200g. d.cuk. surówka z kiszonej kapusty 150g. kompot owocowy 250ml. | mleko - - | d.cuk.chleb 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 | 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”).