

### JADŁOSPIS TYGODNIOWY 30.05.2024-05.06.2024

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSILEK NOCNY	ALERGENY				
30.05. Czwartek	Kasza jaglana na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g.  masło ekstra 10g. herbata 250 ml. szynka gołonkowa 50g. 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>	Zupa koperkowa z ciemnym makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. gulasz z łopatki 200g. ogórek konserwowy 80g. d.lek.buraki czerwone gotowane 200g. kompot owocowy 250ml.	<b>seler mleko</b> <b>gluten psz.</b> - <b>gluten psz.</b> - - -	chleb psz.żyt. 100g.  masło ekstra 10g. frankfurterka gotowana 90g. sałata zielona 10g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	<b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>soja</b> - - <b>gluten psz.</b>	jogurt naturalny 150g..	<b>mleko</b>				
<b>PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :</b>		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasycone	biłnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogółem
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>		<b>2459</b>	<b>130</b>	<b>9733</b>	<b>2322</b>	<b>86,9</b>	<b>97,1</b>	<b>37,52</b>	<b>41,94</b>	<b>19,4</b>	<b>3916</b>	<b>293,5</b>
<b>% energii z białka</b>		<b>15,2 %</b>										
<b>% energii z tłuszczu</b>		<b>36,9 %</b>										
<b>% energii z węglowodanów</b>		<b>47,9 %</b>										
31.05. Piątek	Ryż na mleku 450ml. chleb psz.żyt.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. polędwica drobiowa 50g. sałata zielona 10g. rzodkiewka 20g. d.cuk. chleb graham	<b>mleko</b> <b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>soja</b> - - <b>gluten psz.</b>	Krupnik 500ml.  ziemniaki gotowane 250g. ryba smażona „z pieca” 130g. surówka z kiszanej kapusty 150g. d.lek. ryba gotowana na parze 90g. jarzyny gotowane 150g.	<b>seler gluten</b> <b>mleko</b> - <b>ryba jajo</b> <b>gluten psz.</b> - <b>ryba</b> <b>seler</b>	chleb psz.żyt. 100g.  masło ekstra 10g. serek wypasiony z ziołami 125g. banan 180g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	<b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>mleko</b> - - <b>gluten psz.</b>	biszkopty 25g.	<b>gluten psz.</b> <b>jajo</b>				

100g		kompot owocowy 250ml.	-								
------	--	--------------------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--

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>2661</b>	<b>206</b>	<b>9130</b>	<b>2179</b>	<b>99,2</b>	<b>57,3</b>	<b>21,41</b>	<b>21,59</b>	<b>28,2</b>	<b>3429</b>	<b>341,2</b>
% energii z białka	18,5	%									
% energii z tłuszczu	23,2	%									
% energii z węglowodanów	58,3	%									

01.06. 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 graham 100g	<b>gluten</b> <b>mleko</b> <b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>jajo</b> - - <b>gluten psz.</b>	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.	<b>seler</b> <b>gluetn psz.</b> <b>gluten psz.</b> <b>mleko</b>  <b>mleko</b> - <b>seler mleko</b>  -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g. ser żółty 30g. d.lek. ser favita 30g. d.cuk. chleb graham 100g.	<b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>soja</b>  <b>mleko</b> <b>mleko</b>  <b>gluten psz.</b>	sok warzywny 0,3l.	-
------------------	---	---	---	--	---	--	--------------------	---

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>2689</b>	<b>156</b>	<b>10134</b>	<b>2419</b>	<b>96,7</b>	<b>68,7</b>	<b>30,27</b>	<b>24,77</b>	<b>34,6</b>	<b>4012</b>	<b>384,4</b>
% energii z białka	16,2	%									
% energii z tłuszczu	25,1	%									
% energii z węglowodanów	58,7	%									

02.06. Niedziela	chleb psz.-żyt.100g.  masło ekstra 10g kawa zbożowa z mlekiem 250g.	<b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>mleko</b> <b>gluten</b>	Bulion z makaronem 500ml ziemniaki gotowane 250g. kurczak gotowany	<b>seler gluten</b> <b>psz.</b> - -	chleb psz.-żyt. 100g masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek wiejski 150g.	<b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>mleko</b>	mus owocowy 100g.	-
---------------------	--	---	--	--	--	---	-------------------	---

	kiełbasa na gorąco 100g. ketchup 20g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>soja mleko gluten seler</b> - <b>gluten psz.</b>	(podudzie)2szt.280g. sałata zielona 35g. z jogurtem i koperkiem 50g. kompot owocowy 250ml.	<b>mleko gluten psz.</b> - -	jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g	- <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>2361</b>	<b>279</b>	<b>9941</b>	<b>2373</b>	<b>110,9</b>	<b>83,1</b>	<b>31,37</b>	<b>31,47</b>	<b>21,9</b>	<b>4197</b>	<b>314,7</b>
% energii z białka		<b>19,0 %</b>										
% energii z tłuszczu		<b>30,9 %</b>										
% energii z węglowodanów		<b>50,1 %</b>										

03.06. Poniedz.	Kasza manna na mleku 500ml. chleb psz.-żył. 100g.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasztet podlaski 50g.  pomidor ze szczypiorkiem 60g. d.lek.chleb graham 100g.	<b>gluten psz. mleko gluten psz.żyt. mleko</b> - <b>gluten mleko soja</b> - <b>gluten psz.</b>	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.	<b>seler</b> - <b>gluten soja</b> - -	chleb psz.-żyt. 100g.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka dębicka 50g. sałata zielona 10g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>gluten psz.żyt. mleko</b> - <b>soja</b> - - <b>gluten psz.</b>	kefir 0,2l.	<b>mleko</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>2769</b>	<b>171</b>	<b>9568</b>	<b>2285</b>	<b>82,4</b>	<b>99,9</b>	<b>34,83</b>	<b>45,06</b>	<b>26,1</b>	<b>4499</b>	<b>288,9</b>
% energii z białka		<b>14,6 %</b>										

<b>% energii z tłuszczu</b>		<b>38,6 %</b>						
<b>% energii z węglowodanów</b>		<b>46,7 %</b>						
04.06. Wtorek	Makaron 500ml. na mleku chleb psz.żyt, 100g.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. połędwica drobiowa 50g. serek topiony 34g. kiwi 1szt.80g. d.lek.ser favita 30g.. d.cuk.chleb graham 100g.	<b>gluten psz.</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 ziemniaczana 500ml. kasza tajona 250g. gulasz z łopatki 200g. surówka z czerwonej kapusty 150g. d.lek. jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250ml.	<b>mleko seler</b>  <b>gluten mleko</b> <b>gluten psz.</b> -  <b>seler</b>  -	chleb psz.-żyt. 100g.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. ser twarogowy 100g. powidła śliwkowe n/sł. 50g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>mleko</b>  -  <b>gluten psz.</b>	sok pomidorowy 0,3l.	-

<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>2870</b>	<b>194</b>	<b>10368</b>	<b>2475</b>	<b>104,6</b>	<b>84,2</b>	<b>35,41</b>	<b>33,30</b>	<b>30,1</b>	<b>3503</b>	<b>352,0</b>
<b>% energii z białka</b>	<b>17,1 %</b>										
<b>% energii z tłuszczu</b>	<b>30,0 %</b>										
<b>% energii z węglowodanów</b>	<b>52,8 %</b>										

05.06. 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.	<b>gluten</b> <b>mleko</b> <b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>soja</b>  - - <b>gluten psz.</b>	Zupa grysikowa 500ml  ziemniaki gotowane 250g. jajo sadzone 100g. surówka z kapusty pekińskiej 150g. d.lek.surówka z marchwii 150g. kompot owocowy 250ml.	<b>seler mleko</b>  -  <b>jajo</b> - - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. sałatka z tuńczykiem 150g pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>ryba mleko</b> <b>seler</b> - <b>gluten psz.</b>	serek homogenizowany naturalny 150g.	<b>mleko</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>2752</b>	<b>200</b>	<b>10148</b>	<b>2422</b>	<b>97,4</b>	<b>87,8</b>	<b>26,69</b>	<b>38,25</b>	<b>30,7</b>	<b>3964</b>	<b>339,0</b>
% energii z białka	16,3 %										
% energii z tłuszczu	32,0 %										
% energii z węglowodanów	51,6 %										

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”).

