

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 06.06.2024-12.06.2024

| DATA | ŚNIADANIE | ALERGENY | OBIAD | ALERGENY | KOLACJA | ALERGENY | POSIŁEK NOCNY | ALERGENY | | | | |
|-------------------------------------|--|---|---|--|---|---|--|-----------------------|-------------------------|-------------------|-------------|--------------------|
| 06.06. 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 % | | | | | | | | | | |
| 07.06. 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.łł. nasycone</th> <th>kw. łł. jednonienasycone</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.łł. nasycone | kw. łł. 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 | % | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 08.06. Sobota | <p>Płatki owsiane na mleku 450ml. chleb psz.-żyt.100g.</p> <p>masło ekstra 10g. herbata 250g. szynka aleksandryjska 50g. papryka czerwona 40g. sałata zielona 10g. d.cuk. chleb graham 100g</p> | <p>mleko gluten gluten psz.żyt. mleko - soja - - gluten psz.</p> | <p>Zupa fasolowa z ziemniakami 500ml. makaron zapiekany z jabłkiem i cynamonem 350g. d.lek. zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml. kompot owocowy 250ml.</p> | <p>seler gluten psz. gluten psz. mleko mleko seler - -</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.łł. nasycone</th> <th>kw. łł. jednonienasyc.</th> <th>błonnik</th> <th>sód</th> <th>Węglowodany ogółem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</td> <td>2489</td> <td>163</td> <td>10157</td> <td>2423</td> <td>80,2</td> <td>77,8</td> <td>33,45</td> <td>31,43</td> <td>33,2</td> <td>3496</td> <td>381,0</td> </tr> <tr> <td>% energii z białka</td> <td>13,4</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z tłuszczu</td> <td>28,3</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z węglowodanów</td> <td>58,2</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> </tbody> </table> | | | | | | | | | | | | | PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ : | Masa | Odpadki | KJ | kcal | Białko | Tłuszcz | kw.łł. nasycone | kw. łł. 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 | % | | | | | | | | | |
| PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ : | Masa | Odpadki | KJ | kcal | Białko | Tłuszcz | kw.łł. nasycone | kw. łł. 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 | % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 09.06. Niedziela | <p>chleb psz.-żyt.100g.</p> <p>masło ekstra 10g kakao</p> | <p>gluten psz.żyt. mleko mleko</p> | <p>Krupnik 500ml ziemniaki gotowane 250g.</p> | <p>seler gluten psz. mleko - -</p> | <p>chleb psz.-żyt. 100g masło ekstra 10g. herbata 250ml.</p> | <p>gluten psz.żyt. mleko -</p> | <p>sok pomidorowy 0,3l.</p> | <p>-</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|--|--|--|
| | 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 % | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------|---|--|---|---|---|---|----------------------|---|
| 10.06. Poniedz. | Kasza jaglana na mleku 500ml. chleb psz.-żył.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 % | | | | | | | | | | |
| 11.06. Wtorek | Makaron na mleku bułka pszenna 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połudwica miodowa 50g. sałata zielona 10g. 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.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek wypasiony z ziołami 125g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g. | gluten psz.żyt. mleko - mleko - 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 | | 2588 | 79 | 9143 | 2181 | 103,3 | 62,9 | 25,28 | 23,45 | 20,2 | 3258 | 317,8 |
| % energii z białka | | 19,2 % | | | | | | | | | | |
| % energii z tłuszczu | | 25,5 % | | | | | | | | | | |
| % energii z węglowodanów | | 55,3 % | | | | | | | | | | |
| 12.06. 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. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|------------------------|----------------------------|--------------------|-------------------|----------------------------|-------------|-------------|-----------------------|--|---|------|---------|----|------|--------|---------|-------------------|----------------------------|---------|-----|-----------------------|------------------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----------------------------|---------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------------------------|---------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <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. jednonienasycone</th> <th>błonnik</th> <th>sód</th> <th>Węglowodany ogółem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</td> <td>2500</td> <td>158</td> <td>9405</td> <td>2244</td> <td>86,2</td> <td>68,1</td> <td>25,86</td> <td>27,35</td> <td>26,6</td> <td>3767</td> <td>345,5</td> </tr> <tr> <td>% energii z białka</td> <td colspan="2">15,6 %</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z tłuszczu</td> <td colspan="2">26,8 %</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z węglowodanów</td> <td colspan="2">57,6 %</td> <td colspan="9"></td> </tr> </tbody> </table> | | | | | | | | | | | | | 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 % | | | | | | | | | | |
| 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”).