

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 20.06.2024-26.06.2024

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSIŁEK NOCNY	ALERGENY				
20.06. 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	mleko gluten psz. żyt. mleko - soja - - gluten psz.	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.	seler mleko gluten psz. - gluten psz. jajo gluten, mleko jajo gluten psz. - -	chleb psz.żyt.100g. masło ekstra 10g. sałatka jarzynowa 150g. jabłko 180g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko mleko seler jajo - - gluten psz.	jogurt naturalny 150g.	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		2786	160	10332	2466	75,7	94,8	31,00	33,79	31,8	3721	357,3
% energii z białka		12,5 %										
% energii z tłuszczu		34,0 %										
% energii z węglowodanów		53,6 %										
21.06. Piątek	Kasza manna na mleku 450ml. chleb psz.żyt. masło ekstra 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g. pomidor ze szczypiorkiem 60g.	gluten psz. mleko gluten psz.żyt. mleko - soja -	Zupa selerowa z ciemnym makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. „medalion”rybny „z pieca” 130g. surówka z kiszonej kapusty 150g. d.lek. ryba gotowana	seler gluten psz., mleko - ryba jajo gluten psz. - ryba	bułka pszenna 100g. masło ekstra 10g. pasta z twarogu i rzodkiewki 130g. banan 180g. herbata 250ml. d.cuk. bułka grahamka 100g.	gluten psz. mleko mleko - - gluten psz.	sok owocowy 0,3l.	-				

	d.cuk. chleb graham 100g	gluten psz.	90g. jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250ml.	seler -																																																																				
<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>łónnik pokarmowy</th> <th>sód</th> <th>Węglowodany ogótem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</td> <td>3055</td> <td>257</td> <td>9768</td> <td>2332</td> <td>98,6</td> <td>60,4</td> <td>22,53</td> <td>23,22</td> <td>28,6</td> <td>3629</td> <td>373,1</td> </tr> <tr> <td>% energii z białka</td> <td colspan="2">17,2 %</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z tłuszczu</td> <td colspan="2">22,9 %</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z węglowodanów</td> <td colspan="2">59,9 %</td> <td colspan="9"></td> </tr> </tbody> </table>													PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasycone	łónnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogótem	SUMA DIETY po odjęciu STRAT	3055	257	9768	2332	98,6	60,4	22,53	23,22	28,6	3629	373,1	% energii z białka	17,2 %											% energii z tłuszczu	22,9 %											% energii z węglowodanów	59,9 %										
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasycone	łónnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogótem																																																													
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	3055	257	9768	2332	98,6	60,4	22,53	23,22	28,6	3629	373,1																																																													
% energii z białka	17,2 %																																																																							
% energii z tłuszczu	22,9 %																																																																							
% energii z węglowodanów	59,9 %																																																																							
22.06. Sobota	Płatki owsiane na mleku 450ml. chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250g. pasztet pieczony 80g. sałata zielona 10g. d.cuk. chleb graham100g	gluten mleko gluten psz.żyt. mleko mleko soja dwutł.s. - gluten psz.	Zupa fasolowa z ziemniakami 500ml. makaron gotowany 250g. z serem i cynamonem 100g. jabłko 180g. d.lek. Zupa ziemniaczana 500ml. kompot owocowy 250ml.	seler gluten psz. gluten psz. mleko - seler mleko -	pieczywo psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka golonkowa 50g. ogórek zielony40g. d.lek.pomidor 60g. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko - soja - - gluten psz.	kefir 0,2l	mleko																																																																
<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>łónnik</th> <th>sód</th> <th>Węglowodany ogótem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</td> <td>2609</td> <td>168</td> <td>10016</td> <td>2391</td> <td>89,7</td> <td>75,7</td> <td>34,74</td> <td>29,57</td> <td>25,6</td> <td>3535</td> <td>360,1</td> </tr> <tr> <td>% energii z białka</td> <td colspan="2">15,2 %</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z tłuszczu</td> <td colspan="2">28,0 %</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z węglowodanów</td> <td colspan="2">56,8 %</td> <td colspan="9"></td> </tr> </tbody> </table>													PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasyc.	łónnik	sód	Węglowodany ogótem	SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2609	168	10016	2391	89,7	75,7	34,74	29,57	25,6	3535	360,1	% energii z białka	15,2 %											% energii z tłuszczu	28,0 %											% energii z węglowodanów	56,8 %										
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasyc.	łónnik	sód	Węglowodany ogótem																																																													
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2609	168	10016	2391	89,7	75,7	34,74	29,57	25,6	3535	360,1																																																													
% energii z białka	15,2 %																																																																							
% energii z tłuszczu	28,0 %																																																																							
% energii z węglowodanów	56,8 %																																																																							
23.06. Niedziela	chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g kakao	gluten psz.żyt. mleko mleko	Zupa grysikowa 500ml ziemniaki gotowane 250g.	seler gluten psz. -	chleb psz.-żyt. 100g masło ekstra 10g.	gluten psz.żyt. mleko -	sok pomidorowy 0,3l.	-																																																																

	z mlekiem 250g. parówka na gorąco 100g. musztarda 20g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	soja mleko gluten gorczyca - gluten psz.	schab gotowany 90g w sosie koperkowym 100g. surówka z marchwii i jabłka 150g. kompot owocowy 250ml.	- mleko gluten psz. - -	herbata 250ml. serek wiejski 150g. dżem n/sł. 25g. gruszka 180g. d.cuk.chleb graham100g	mleko - - 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		2633	247	9437	2253	93,7	78,6	32,04	31,57	29,6	4022	319,8
% energii z białka		16,9 %										
% energii z tłuszczu		30,8 %										
% energii z węglowodanów		52,3 %										

24.06. Poniedz.	Kasza jaglana na mleku 500ml. chleb psz.-żył.100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. frankfurterka gotowana 90g.. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	mleko gluten psz.żyt. mleko - soja - gluten psz.	Zalewajka z ziemniakami 500ml. pierogi z mięsem 250g surówka z kapusty pekińskiej 150g. d.lek. sałata zielona 35g. z jogurtem i koperkiem 40g. kompot owocowy 250ml.	seler mleko gluten jajo gluten psz. - mleko -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połędwica miodowa 50g. ogórek kiszony 40g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko - soja - - gluten psz.	wafle ryżowe 25g. z twarogiem 30g.	- mleko
--------------------	--	---	--	--	--	--	---	---

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2766	179	10247	2445	90,7	87,1	32,68	36,42	29,8	3355	351,8
% energii z białka		15,0 %										

% energii z tłuszczu		31,5 %						
% energii z węglowodanów		53,4 %						
25.06. Wtorek	Kasza manna na mleku bułka pszenna 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka aleksandr. 50g. ser żółty 30g. nektarynka 1szt d.lek.ser favita 30g.. d.cuk.bułka grahamka 100g.	gluten psz. mleko gluten psz. mleko - soja mleko - mleko gluten psz.	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.	mleko seler gluten - jajo gluten psz. gluten psz. mleko seler gluten mleko gorczyca -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasta z twarogu z soczewicą i pietruszką 130g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko - mleko - gluten psz.	herbatniki 25g.	gluten psz. mleko dwutl.s.

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2658	182	10192	2433	96,8	74,4	30,31	2857	28,6	3634	369,2
% energii z białka	16,1 %										
% energii z tłuszczu	27,0 %										
% energii z węglowodanów	56,8 %										

26.06. Środa	Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g. pomidor 60g. banan 180g.	gluten mleko gluten psz.żyt. mleko - soja - - -	Zupa ogórkowa z ryżem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. filet z kurczaka grillowany 100g. buraki czerwone gotowane 200g. d.lek. zupa ryżowa 500ml.	seler mleko - - - seler	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. pasta z tuńczykiem 80g. sałata zielona 10g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko ryba - - gluten psz.	serek homogenizowany naturalny 150g.	mleko
-----------------	---	--	--	---	---	---	--------------------------------------	--------------

d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.	filet gotowany 100g kompot owocowy 250ml.	-	-							
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :											
	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2909	239	10183	2429	114,5	70,9	26,41	28,34	28,2	3919	358,2
% 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”).