

### JADŁOSPIS TYGODNIOWY 04.07.2024-10.07.2024

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSIŁEK NOCNY	ALERGENY				
04.07. Czwartek	Kasza manna na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g.  masło ekstra 10g. herbata 250 ml. kiełbasa szynkowa 50g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. d.cuk. chleb graham 100g	<b>gluten</b> <b>mleko</b> <b>gluten psz.</b> <b>żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>soja</b> - <b>gluten psz.</b>	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.	<b>seler mleko</b> <b>gluten psz.</b> - <b>gluten psz.</b> - - -	chleb psz.żyt. 100g.  masło ekstra 10g. paprykarz 135g. sałata zielona 10g  herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	<b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>ryba</b> - - <b>gluten psz.</b>	wafle ryżowe 20g. z serkiem twarogowym 30g.	-  <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>		<b>2633</b>	<b>186</b>	<b>9162</b>	<b>2187</b>	<b>102,3</b>	<b>59,6</b>	<b>20,65</b>	<b>22,99</b>	<b>27,4</b>	<b>3924</b>	<b>334,1</b>
<b>% energii z białka</b>		<b>19,0 %</b>										
<b>% energii z tłuszczu</b>		<b>24,1 %</b>										
<b>% energii z węglowodanów</b>		<b>56,9 %</b>										
05.07. 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	<b>gluten</b> <b>mleko</b> <b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> - <b>mleko gluten</b> <b>seler</b> - - <b>gluten psz.</b>	Zupa ryżowa 500ml.  ziemniaki gotowane 250g. pulpet rybny 100g.  w sosie koperkowym 100g. surówka z kiszonej kapusty 150g. d.lek. jarzyny gotowane 150g.	<b>seler</b> - <b>ryba jajo</b> <b>gluten psz.</b> <b>mleko gluten</b> <b>psz.</b> - <b>seler</b>	chleb psz.żyt. 100g.  masło ekstra 10g. pasta z twarogu i rzodkiewki 120g. pomidor 60g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	<b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>mleko</b> - <b>gluten psz.</b>	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><b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b></td> <td><b>2986</b></td> <td><b>208</b></td> <td><b>8959</b></td> <td><b>2139</b></td> <td><b>98,8</b></td> <td><b>47,0</b></td> <td><b>17,41</b></td> <td><b>17,60</b></td> <td><b>27,9</b></td> <td><b>3502</b></td> <td><b>353,6</b></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	<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>	<b>2986</b>	<b>208</b>	<b>8959</b>	<b>2139</b>	<b>98,8</b>	<b>47,0</b>	<b>17,41</b>	<b>17,60</b>	<b>27,9</b>	<b>3502</b>	<b>353,6</b>	% 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																																																													
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>	<b>2986</b>	<b>208</b>	<b>8959</b>	<b>2139</b>	<b>98,8</b>	<b>47,0</b>	<b>17,41</b>	<b>17,60</b>	<b>27,9</b>	<b>3502</b>	<b>353,6</b>																																																													
% energii z białka	18,7	%																																																																						
% energii z tłuszczu	19,4	%																																																																						
% energii z węglowodanów	61,8	%																																																																						
06.07. Sobota	<p>Płatki owsiane na mleku 450ml. chleb psz.-żył.100g.</p> <p>masło ekstra 10g. herbata 250g. szynka aleksandryjska 50g. papryka czerwona 40g. sałata zielona 10g. d.cuk. chleb graham 100g</p>	<p><b>mleko</b> <b>gluten</b> <b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>soja</b> - - <b>gluten psz.</b></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><b>seler</b> <b>gluten psz.</b> <b>gluten psz.</b> <b>mleko</b>  <b>mleko seler</b> - -</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><b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>soja mleko</b> <b>dwutł.s.</b> - <b>gluten psz.</b></p>	<p>jogurt naturalny 150g.</p>	<p><b>mleko</b></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><b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b></td> <td><b>2489</b></td> <td><b>163</b></td> <td><b>10157</b></td> <td><b>2423</b></td> <td><b>80,2</b></td> <td><b>77,8</b></td> <td><b>33,45</b></td> <td><b>31,43</b></td> <td><b>33,2</b></td> <td><b>3496</b></td> <td><b>381,0</b></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	<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>	<b>2489</b>	<b>163</b>	<b>10157</b>	<b>2423</b>	<b>80,2</b>	<b>77,8</b>	<b>33,45</b>	<b>31,43</b>	<b>33,2</b>	<b>3496</b>	<b>381,0</b>	% 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																																																													
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>	<b>2489</b>	<b>163</b>	<b>10157</b>	<b>2423</b>	<b>80,2</b>	<b>77,8</b>	<b>33,45</b>	<b>31,43</b>	<b>33,2</b>	<b>3496</b>	<b>381,0</b>																																																													
% energii z białka	13,4	%																																																																						
% energii z tłuszczu	28,3	%																																																																						
% energii z węglowodanów	58,2	%																																																																						
07.07. Niedziela	<p>chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g kakao</p>	<p><b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>mleko</b></p>	<p>Krupnik 500ml ziemniaki gotowane 250g.</p>	<p><b>seler gluten</b> <b>psz. mleko</b> - -</p>	<p>chleb psz.-żyt. 100g masło ekstra 10g. herbata 250ml.</p>	<p><b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> -</p>	<p>sok pomidorowy 0,3l.</p>	<p>-</p>																																																																

	z mlekiem 250g. parówka na gorąco 100g. ketchup 20g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>soja mleko gorczyca</b>  - <b>gluten psz.</b>	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.	-  <b>mleko</b>  - -  <b>mleko</b>  -	serek wiejski 150g. miód 25g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g	<b>mleko</b> - - <b>gluten psz.</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>2760</b>	<b>300</b>	<b>9869</b>	<b>2354</b>	<b>106,9</b>	<b>88,1</b>	<b>33,24</b>	<b>33,12</b>	<b>24,3</b>	<b>4120</b>	<b>306,1</b>
<b>% energii z białka</b>	<b>18,4 %</b>										
<b>% energii z tłuszczu</b>	<b>33,0 %</b>										
<b>% energii z węglowodanów</b>	<b>48,5 %</b>										

08.07. 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.	- <b>mleko gluten psz.żyt. mleko</b> - <b>soja</b> - <b>gluten psz.</b>	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.	<b>seler gluten psz. gluten psz. mleko</b>  - - <b>seler mleko</b>  -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. frankfurterka gotowana 90g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>gluten psz.żyt. mleko</b> - <b>soja</b>  -  <b>gluten psz.</b>	mus owocowy 100g.	-
--------------------	---	--	---	---	---	---	----------------------	---

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>		<b>2550</b>	<b>143</b>	<b>10014</b>	<b>2391</b>	<b>80,0</b>	<b>74,4</b>	<b>31,40</b>	<b>28,06</b>	<b>34,2</b>	<b>3599</b>	<b>381,3</b>
% energii z białka		13,6 %										
% energii z tłuszczu		27,5 %										
% energii z węglowodanów		58,9 %										
09.07. Wtorek	Makaron na mleku bułka pszenna 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połudwica miodowa 50g. sałata zielona 10g. d.cuk.bułka grahamka 100g.	<b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> <b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> - <b>jajo mleko</b> - <b>gluten psz.</b>	Zupa ziemniaczana 500ml. kasza tajona 250g.  z sosem pieczarkowym i mięsem drobiowym duszonym 200g. ogórek kiszony 80g. d.lek. sos jarzynowy z mięsem drobiowym duszonym 200g. kompot owocowy 250ml.	<b>mleko seler</b>  <b>gluten jęcz.</b> <b>mleko</b> <b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> - <b>seler mleko</b> <b>gluten psz.</b> - -	chleb psz.-żyt. 100g.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek wypasiony z ziołami 125g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>gluten psz.żyt.</b>  <b>mleko</b> - <b>mleko</b> -  <b>gluten psz.</b>	sok owocowy 0,3.	-				
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>		<b>2588</b>	<b>79</b>	<b>9143</b>	<b>2181</b>	<b>103,3</b>	<b>62,9</b>	<b>25,28</b>	<b>23,45</b>	<b>20,2</b>	<b>3258</b>	<b>317,8</b>
% energii z białka		19,2 %										
% energii z tłuszczu		25,5 %										
% energii z węglowodanów		55,3 %										
10.07. Środa	Ryż na mleku 450g. chleb psz.żyt. 100g.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. paszтет podlaski 50g.	<b>mleko</b> <b>gluten psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>gluten psz.</b>	Zupa grysikowa 500ml . ziemniaki gotowane 250g. kotlet z jaja „z pieca” 100g. marchew duszona	<b>seler gluten psz.</b> - <b>jajo</b> <b>gluten psz.</b> <b>gluten psz.</b>	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. kiełbasa szynkowa 50g. pomidor ze szczypiorkiem 60g.	<b>gluten psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>soja</b> - -	serek homogenizowany naturalny 150g..	<b>mleko</b>				

	sałata zielona 10g. ogórek kiszony 40g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>mleko soja</b> - - <b>gluten psz.</b>	z groszkiem 200g. d.cuk. surówka z kiszonej kapusty 150g. kompot owocowy 250ml.	<b>mleko</b> - -	d.cuk.chleb graham100g.	<b>gluten psz.</b>																																																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th><b>PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :</b></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><b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b></td> <td><b>2500</b></td> <td><b>158</b></td> <td><b>9405</b></td> <td><b>2244</b></td> <td><b>86,2</b></td> <td><b>68,1</b></td> <td><b>25,86</b></td> <td><b>27,35</b></td> <td><b>26,6</b></td> <td><b>3767</b></td> <td><b>345,5</b></td> </tr> <tr> <td><b>% energii z białka</b></td> <td colspan="2"><b>15,6 %</b></td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td><b>% energii z tłuszczu</b></td> <td colspan="2"><b>26,8 %</b></td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td><b>% energii z węglowodanów</b></td> <td colspan="2"><b>57,6 %</b></td> <td colspan="9"></td> </tr> </tbody> </table>													<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>2500</b>	<b>158</b>	<b>9405</b>	<b>2244</b>	<b>86,2</b>	<b>68,1</b>	<b>25,86</b>	<b>27,35</b>	<b>26,6</b>	<b>3767</b>	<b>345,5</b>	<b>% energii z białka</b>	<b>15,6 %</b>											<b>% energii z tłuszczu</b>	<b>26,8 %</b>											<b>% energii z węglowodanów</b>	<b>57,6 %</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>2500</b>	<b>158</b>	<b>9405</b>	<b>2244</b>	<b>86,2</b>	<b>68,1</b>	<b>25,86</b>	<b>27,35</b>	<b>26,6</b>	<b>3767</b>	<b>345,5</b>																																																													
<b>% energii z białka</b>	<b>15,6 %</b>																																																																							
<b>% energii z tłuszczu</b>	<b>26,8 %</b>																																																																							
<b>% energii z węglowodanów</b>	<b>57,6 %</b>																																																																							

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”).