

I

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 29.08.2024-04.09.2024

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSIŁEK NOCNY	ALERGENY				
29.08. Czwartek	Kasza manna na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra10g. herbata 250 ml. kiełbasa szynkowa 50g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. d.cuk. chleb graham 100g	gluten mleko gluten psz. żyt. mleko - soja - 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. paprykarz 135g. sałata zielona 10g herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko ryba - - 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 %										
30.08. 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	%									

31.08. 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	%									

01.09. 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 ogórka 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 %										

02.09. 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 %										
03.09. 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 dyniowa z ziemniakami 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.	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		2977	177	9791	2337	112,0	61,5	24,91	22,53	26,2	3413	356,0
% energii z białka		19,5 %										
% energii z tłuszczu		23,2 %										
% energii z węglowodanów		57,3 %										
04.09. 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 zielony 40g. d.lek. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	mleko soja - - - gluten psz.	z groszkiem 200g. d.cuk. surówka z kiszzonej kapusty 150g. kompot owocowy 250ml.	mleko - -	d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.						
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :												
	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. 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”).