

II

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 03.10.2024-09.10.2024

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSILEK NOCNY	ALERGENY				
03.10. Czwartek	Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250 ml. kielbasa krotoszyńska 50g. pomidor 60g. d.cuk. chleb graham 100g	gluten mleko gluten psz. żyt. mleko - soja - gluten psz.	Zupa szczawiowa z makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. pulpet gotowany 100g. surówka z selera i marchwii 150g. d.lek. zupa koperkowa z makaronem 500ml. kompot owocowy 250ml.	seler mleko gluten psz. - gluten psz. jajo seler mleko seler mleko gluten psz. -	chleb psz.żyt.100g. masło ekstra 10g. pasta z twarogu z pietruszką i soczewicą 130g. d.lek. pasta z twarogu z pietruszką 130g. jabłko 180g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko mleko mleko - - gluten psz.	jogurt pitny 170g.	mleko				
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		2691	214	9101	2172	93,1	64,4	26,77	24,11	32,9	3702	334,8
% energii z białka		17,4 %										
% energii z tłuszczu		26,2 %										
% energii z węglowodanów		56,4 %										
04.10. Piątek	Kasza manna na mleku 450ml. chleb psz.żyt. masło ekstra 10g. herbata 250ml. jajo gotowane 50g. sałata zielona 10g. rzodkiewka 25g.. d.cuk. chleb graham 100g	gluten psz. mleko gluten psz.żyt. mleko - jajo - - gluten psz.	Zupa ryżowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. ryba smażona „z pieca” 130g. surówka z kiszanej kapusty 150g. d.lek. ryba gotowana 100g. jarzyny gotowane 150g.	seler - ryba jajo gluten psz. - ryba seler	chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. połędwica drobiowa 50g. serek topiony 34g. d.lek. ser favita 30g. banan 180g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham	gluten psz.żyt. mleko soja mleko mleko - - gluten psz.	kefir 200g.	mleko				

			kompot owocowy 250ml.	-	100g.																																																																			
<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. jednonienasyczone</th> <th>błonnik pokarmowy</th> <th>sód</th> <th>Węglowodany ogółem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</td> <td>2755</td> <td>179</td> <td>9352</td> <td>2233</td> <td>97,6</td> <td>71,7</td> <td>29,17</td> <td>27,11</td> <td>26,5</td> <td>4133</td> <td>322,8</td> </tr> <tr> <td>% energii z białka</td> <td>17,6</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z tłuszczu</td> <td>27,0</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z węglowodanów</td> <td>55,3</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> </tbody> </table>													PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasyczone	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogółem	SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2755	179	9352	2233	97,6	71,7	29,17	27,11	26,5	4133	322,8	% energii z białka	17,6	%										% energii z tłuszczu	27,0	%										% energii z węglowodanów	55,3	%									
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasyczone	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogółem																																																													
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2755	179	9352	2233	97,6	71,7	29,17	27,11	26,5	4133	322,8																																																													
% energii z białka	17,6	%																																																																						
% energii z tłuszczu	27,0	%																																																																						
% energii z węglowodanów	55,3	%																																																																						
05.10. Sobota	Ryż na mleku 450ml. chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250g. szynka gołonkowa 50g. ogórek kiszony 40g. d.cuk. chleb graham100g	mleko gluten psz.żyt. mleko - soja - gluten psz.	Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową 500ml. makaron gotowany 250g. ze szpinakiem i mięsem drobiowym duszonym 200g. d.lek.zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml. kompot owocowy 250ml.	seler mleko gluten psz. mleko mleko seler mleko -	pieczywo psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasta z tuńczykiem 80g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. śliwki 150g. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko - ryba mleko = - gluten psz.	sok warzywny 0,3l.	-																																																																
<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. jednonienasyc.</th> <th>błonnik</th> <th>sód</th> <th>Węglowodany ogółem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</td> <td>2829</td> <td>107</td> <td>9448</td> <td>2254</td> <td>85,6</td> <td>61,5</td> <td>21,48</td> <td>23,95</td> <td>27,5</td> <td>4654</td> <td>363,5</td> </tr> <tr> <td>% energii z białka</td> <td>15,4</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z tłuszczu</td> <td>24,1</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z węglowodanów</td> <td>50,5</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> </tbody> </table>													PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasyc.	błonnik	sód	Węglowodany ogółem	SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2829	107	9448	2254	85,6	61,5	21,48	23,95	27,5	4654	363,5	% energii z białka	15,4	%										% energii z tłuszczu	24,1	%										% energii z węglowodanów	50,5	%									
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasyc.	błonnik	sód	Węglowodany ogółem																																																													
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2829	107	9448	2254	85,6	61,5	21,48	23,95	27,5	4654	363,5																																																													
% energii z białka	15,4	%																																																																						
% energii z tłuszczu	24,1	%																																																																						
% energii z węglowodanów	50,5	%																																																																						
06.10. Niedziela	chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g kawa zbożowa z mlekiem 250g.	gluten psz.żyt. mleko mleko gluten	Bulion z makaronem 500ml ziemniaki gotowane 250g. kurczak gotowany	seler gluten psz. - -	chleb psz.-żyt. 100g masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek	gluten psz.żyt. mleko - mleko	sok owocowy 0,3l.	-																																																																

	kiełbasa na gorąco 100g. musztarda 20g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham 100g.	psz.żyt. soja gorczyca - gluten psz.	280g. (podudzie 2 szt.). buraki czerwone gotowane 200g. kompot owocowy 250ml.	- -	homog.waniliowy 150g. dżem n/sł. 25g. d.cuk.serek naturalny 150g. d.cuk.chleb graham 100g	- 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		2514	274	10057	2400	118,5	78,9	29,38	30,64	24,0	3985	325,3
% energii z białka		20,0 %										
% energii z tłuszczu		29,0 %										
% energii z węglowodanów		50,9 %										

07.10. Poniedz.	Płatki owsiane na mleku 500ml. chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g. ser żółty 30g. pomidor 60g. d.lek. ser favita 30g. d.cuk.chleb graham 100g.	gluten mleko gluten psz.żyt. mleko - soja mleko - mleko gluten psz.	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. jajo gotowane 100g 2szt. w sosie chrzanowym 100g. surówka z kapusty pekińskiej 150g d.lek. sos potrawkowy 100g. surówka z marchwii 150g. kompot owocowy 250ml.	seler mleko - jajo gluten psz. mleko - mleko gluten psz. - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. ser twarogowy 100g. powidła śliwkowe n/sł.50g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko - mleko - - gluten psz.	sok buraczany 0,3	seler
--------------------	---	--	---	---	---	---	-------------------	--------------

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		3069	215	9695	2313	93,8	69,3	28,7	2497	34,9	4464	360,3
% energii z białka		16,4 %										
% energii z tłuszczu		26,5 %										
% energii z węglowodanów		57,1 %										
08.10. Wtorek	Makaron na mleku bułka pszenna 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połędwica drobiowa 50g. pomidor 60g. d.cuk.bułka grahamka 100g.	gluten psz. mleko gluten psz. mleko - soja - gluten psz.	Zupa grysikowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. kotlet schabowy „z pieca”130g. mizeria z jogurtem i koperkiem 200g. d.lek. schab gotowany 100g. sałata zielona 35g.z jogurtem i koperkiem 50g. kompot owocowy 250ml.	gluten psz. seler - gluten psz. jajo - mleko - - mleko - - mleko -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. paprykarz 135g. ogórek kiszony 40g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko - ryba - - gluten psz.	chrupki kukurydziane 50g. mandarynka 70g.	- -				
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2610	219	9875	2356	99,5	77,1	23,35	33,79	19,8	4217	333,3
% energii z białka		17,1 %										
% energii z tłuszczu		28,9 %										
% energii z węglowodanów		54,0 %										
09.10. Środa	Kasza jaglana na mleku 450g. chleb psz.żyt. 100g.	mleko gluten psz.żyt.	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml ryż gotowany 250g.	seler mleko gluten psz. -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. serek wiejski 150g.	gluten psz.żyt. mleko mleko	mus owocowy 100g.	-				

	masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka dębicka 50g. ogórek zielony 40g. jabłko 180g. d.lek. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham 100g.	mleko - soja - - - gluten psz.	potrawka z kurczaka 200g. z warzywami gotowanymi na parze 150g. kompot owocowy 250ml.	gluten psz. mleko - -	miód 25g. d.cuk.chleb graham 100g.	- 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	3040	270	10585	2527	111,1	62,4	25,76	22,44	31,2	3969	406,8
% energii z białka	17,8 %										
% energii z tłuszczu	21,8 %										
% energii z węglowodanów	60,3 %										

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”).

