

III

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 10.10.2024-16.10.2024

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSIŁEK NOCNY	ALERGENY				
10.10. Czwartek	Kasza manna 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	gluten psz. mleko gluten psz. żyt. mleko - soja - - gluten psz.	Zupa selerowa z ciemnym makaronem 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. banan 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		2922	216	10691	2552	78,14	94,8	31,10	33,79	34,4	4209	378,3
% energii z białka		12,5 %										
% energii z tłuszczu		32,8 %										
% energii z węglowodanów		54,7 %										
11.10. Piątek	Ryż na mleku 450ml. chleb psz.żyt. masło ekstra 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g. pomidor ze	mleko gluten psz.żyt. mleko - soja -	Krupnik 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. -	bułka pszenna 100g. masło ekstra 10g. pasta z twarogu i rzodkiewki 130g. jabłko 180g. herbata 250ml. d.cuk. bułka grahamka 100g.	gluten psz. mleko mleko - - gluten psz.	sok owocowy 0,3l.	-				

	szczypiorkiem 60g. d.cuk. chleb graham 100g	gluten psz.	90g. jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250ml.	ryba seler -								
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		2844	166	8880	2120	92,0	54,6	20,66	20,6	26,1	3859	337,5
% energii z białka		17,6 %										
% energii z tłuszczu		22,8 %										
% energii z węglowodanów		59,6 %										
12.10. Sobota	Płatki owsiane na mleku 450ml. chleb psz.-żył.100g. masło ekstra 10g. herbata 250g. pasztet pieczony 80g. sałata zielona 10g. d.cuk. chleb graham 100g	gluten mleko gluten psz.żył. 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.-żył. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka golonkowa 50g. ogórek zielony 40g. d.lek.pomidor 60g. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żył. mleko - soja - - gluten psz.	kefir 0,2l	mleko				
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasyc.	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
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 %										
13.10. Niedziela	chleb psz.-żył.100g. masło ekstra 10g kakao	gluten psz.żył. mleko mleko	Zupa grycikowa 500ml ziemniaki gotowane 250g.	seler gluten psz. -	chleb psz.-żył. 100g masło ekstra 10g.	gluten psz.żył. 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. śliwki 100g. 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 %										

14.10. Poniedz.	Kasza jaglana na mleku 450ml. chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. frankfurterka gotowana 90g.. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	mleko gluten psz.żyt. mleko - soja - gluten psz.	Zupa grochowa z ziemniakami 500ml. pierogi z serem 250g kiwi 80g. d.lek. zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml. kompot owocowy 250ml.	seler gluten psz. jajo, mleko gluten psz. - seler mleko -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połudwica miodowa 50g. ogórek kiszony 40g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko - soja - - gluten psz.	wafle ryżowe 25g. z twarożkiem 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		2487	161	10504	2505	98,8	78,6	35,67	28,54	32,1	4227	379,7
% energii z białka		16,0 %										

% energii z tłuszczu		27,7 %						
% energii z węglowodanów		56,3 %						
15.10. Wtorek	Kasza manna na mleku 450g. 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 z „pieca”100g. marchew duszona z groszkiem 200g. d.lek.zupa koperkowa z makaronem d.cuk.sałatka szwedzka 150g. kompot owocowy 250ml.	mleko seler gluten - jajo gluten psz. gluten psz. mleko seler gluten psz. 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. jogurt pitny b/c.250g.	gluten psz. mleko dwutl.s. mleko

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2801	181	9980	2382	101,1	76,8	31,89	29,43	27,3	3932	345,9
% energii z białka	17,2 %										
% energii z tłuszczu	28,5 %										
% energii z węglowodanów	54,3 %										

16.10. Środa	Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g. pomidor 60g. gruszka 180g.	gluett mleko gluten psz.żyt. mleko - soja - - -	Zupa ryżowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. kotlet de volaille z „pieca” 150g. grillowana cukinia z dynią 200g.. d.lek.filet z kurczaka gotowany 100g. kompot owocowy	- - - - -	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.	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	2833	223	10573	2522	114,8	88,8	32,33	35,74	28,6	3722	342,2
% energii z białka	18,5 %										
% energii z tłuszczu	31,1 %										
% energii z węglowodanów	50,4 %										

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”).