

**JADŁOSPIS TYGODNIOWY 24.10.2024-30.10.2024**

| DATA                                | ŚNIADANIE  | ALERGENY  | OBIAD   | ALERGENY   | KOLACJA  | ALERGENY  | POSIŁEK NOCNY                                  | ALERGENY              |                          |                   |             |                    |
|-------------------------------------|--|---|---|--|--|---|--|-----------------------|--------------------------|-------------------|-------------|--------------------|
| 24.10.<br>Czwartek                  | Kasza manna na mleku 450g.<br>chleb psz.-żyt. 100g.<br><br>masło ekstra 10g.<br>herbata 250 ml.<br>kiełbasa szynkowa 50g.<br>pomidor ze szczypiorkiem 60g.<br>d.cuk. chleb graham 100g | <b>gluten</b><br><b>mleko</b><br><b>gluten psz.</b><br><b>żyt.</b><br><b>mleko</b><br>-<br><b>soja</b><br>-<br><b>gluten psz.</b>               | Zupa pomidorowa z makaronem 500ml.<br>ziemniaki gotowane 250g.<br>wątróbka wieprzowa w sosie 200g.<br>buraki czerwone gotowane 200g.<br>d.lek. schab gotowany 80g.<br>kompot owocowy 250ml. | <b>seler mleko</b><br><b>gluten psz.</b><br>-<br><b>gluten psz.</b><br>-<br>-<br>-                                     | chleb psz.żyt. 100g.<br><br>masło ekstra 10g.<br>paprykarz 135g.<br>sałata zielona 10g<br><br>herbata 250ml.<br>d.cuk. chleb graham 100g.          | <b>gluten</b><br><b>psz.żyt.</b><br><b>mleko</b><br><b>ryba</b><br>-<br>-<br><b>gluten psz.</b> | wafle ryżowe 20g.<br>z serkiem twarogowym 30g. | -<br><br><b>mleko</b> |                          |                   |             |                    |
| <b>PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :</b> |  | 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>2647</b>   | <b>187</b>  | <b>9516</b>  | <b>2271</b>  | <b>104,6</b>  | <b>65,9</b>                                    | <b>22,37</b>          | <b>26,10</b>             | <b>27,6</b>       | <b>4189</b> | <b>339,2</b>       |
| <b>% energii z białka</b>           |  | <b>18,7 %</b>   |   |  |  |   |  |                       |                          |                   |             |                    |
| <b>% energii z tłuszczu</b>         |  | <b>25,6 %</b>   |   |  |  |   |  |                       |                          |                   |             |                    |
| <b>% energii z węglowodanów</b>     |  | <b>55,7 %</b>   |   |  |  |   |  |                       |                          |                   |             |                    |
| 25.10.<br>Piątek                    | Makaron na mleku 450ml.<br>bułka grahamka 100g.<br>masło ekstra 10g.<br>herbata 250ml.<br>połudwica miodowa 50g.<br>ogórek kiszony 40g.<br>jabłko 180g.<br>d.lek. bułka pszenna 100g   | <b>gluten</b><br><b>mleko</b><br><b>gluten psz.</b><br><b>mleko</b><br>-<br><b>mleko gluten</b><br><b>seler</b><br>-<br>-<br><b>gluten psz.</b> | Zupa ryżowa 500ml.<br><br>ziemniaki gotowane 250g.<br>pulpet rybny 100g.<br><br>w sosie koperkowym 100g.<br>surówka z kiszonej kapusty 150g.<br>d.lek.<br>jarzyny gotowane 150g.            | <b>seler</b><br>-<br><b>ryba jajo</b><br><b>gluten psz.</b><br><b>mleko gluten</b><br><b>psz.</b><br>-<br><b>seler</b> | chleb psz.żyt. 100g.<br><br>masło ekstra 10g.<br>pasta z twarogu i rzodkiewki 120g.<br>pomidor 60g.<br>herbata 250ml.<br>d.cuk. chleb graham 100g. | <b>gluten</b><br><b>psz.żyt.</b><br><b>mleko</b><br><b>mleko</b><br>-<br><b>gluten psz.</b>     | sok owocowy 0,3.                               | -                     |                          |                   |             |                    |

|  |  |  |                          |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | kompot owocowy<br>250ml. | - |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|

| PODSUMOWANIE<br>DIETY DOBOWEJ :    | Masa        | Odpadki    | KJ          | kcal        | Białko      | Tłuszcz     | kw. tł.<br>nasycone | kw. tł.<br>jednonienasycone | błonnik<br>pokarmowy | sód         | Węglowodany<br>ogółem |
|------------------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------------|-----------------------------|----------------------|-------------|-----------------------|
| <b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b> | <b>2937</b> | <b>166</b> | <b>9200</b> | <b>2197</b> | <b>92,4</b> | <b>55,0</b> | <b>22,60</b>        | <b>20,21</b>                | <b>28,2</b>          | <b>4070</b> | <b>357,2</b>          |
| % energii z białka                 | 17,1        | %          |             |             |             |             |                     |                             |                      |             |                       |
| % energii z tłuszczu               | 22,1        | %          |             |             |             |             |                     |                             |                      |             |                       |
| % energii z węglowodanów           | 60,8        | %          |             |             |             |             |                     |                             |                      |             |                       |

|                  |   |   |   |   |  |  |                        |              |
|------------------|---|---|---|---|--|--|------------------------|--------------|
| 26.10.<br>Sobota | Płatki owsiane na mleku 450ml.<br>chleb psz.-żyt.100g.<br><br>masło ekstra 10g.<br>herbata 250g.<br>szynka aleksandryjska 50g.<br>papryka czerwona 40g.<br>mandarynka 1szt 80g.<br>d.lek. sałata zielona 10g.<br>d.cuk. chleb graham 100g | <b>mleko</b><br><b>gluten</b><br><b>gluten</b><br><b>psz.żyt.</b><br><b>mleko</b><br>-<br><b>soja</b><br><br>-<br>-<br><b>gluten psz.</b> | Zupa fasolowa z ziemniakami 500ml.<br>makaron zapiekany z jabłkiem i cynamonem 350g.<br>d.lek. zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml.<br>kompot owocowy 250ml. | <b>seler</b><br><b>gluten psz.</b><br><b>gluten psz.</b><br><b>mleko</b><br><br><b>mleko seler</b><br><br>- | pieczywo psz.-żyt. 100g.<br>masło ekstra 10g.<br>herbata 250ml.<br>pasztet drob.wieprz. pieczony 80g.<br>pomidor 60g.<br>d.cuk. chleb graham 100g. | <b>gluten</b><br><b>psz.żyt.</b><br><b>mleko</b><br>-<br><b>soja mleko</b><br><b>dwutł.s.</b><br>-<br><b>gluten psz.</b> | jogurt naturalny 150g. | <b>mleko</b> |
|------------------|---|---|---|---|--|--|------------------------|--------------|

| PODSUMOWANIE<br>DIETY DOBOWEJ :    | Masa        | Odpadki    | KJ           | kcal        | Białko      | Tłuszcz     | kw. tł.<br>nasycone | kw. tł.<br>jednonienasyc. | błonnik     | sód         | Węglowodany<br>ogółem |
|------------------------------------|-------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------------|---------------------------|-------------|-------------|-----------------------|
| <b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b> | <b>2557</b> | <b>168</b> | <b>10237</b> | <b>2443</b> | <b>79,5</b> | <b>78,2</b> | <b>32,13</b>        | <b>30,96</b>              | <b>33,9</b> | <b>3325</b> | <b>386,2</b>          |
| % energii z białka                 | 13,2        | %          |              |             |             |             |                     |                           |             |             |                       |
| % energii z tłuszczu               | 28,3        | %          |              |             |             |             |                     |                           |             |             |                       |
| % energii z węglowodanów           | 58,5        | %          |              |             |             |             |                     |                           |             |             |                       |

|                     |                      |                                  |               |  |                      |                                  |                      |   |
|---------------------|----------------------|----------------------------------|---------------|--|----------------------|----------------------------------|----------------------|---|
| 27.10.<br>Niedziela | chleb psz.-żyt.100g. | <b>gluten</b><br><b>psz.żyt.</b> | Krupnik 500ml | <b>seler gluten</b><br><b>psz. mleko</b> | chleb psz.-żyt. 100g | <b>gluten</b><br><b>psz.żyt.</b> | sok pomidorowy 0,3l. | - |
|---------------------|----------------------|----------------------------------|---------------|--|----------------------|----------------------------------|----------------------|---|

|  |  |   |  |   |  |   |  |  |
|--|--|---|--|---|--|---|--|--|
|  | masło ekstra 10g<br>kakao<br>z mlekiem 250g.<br>parówka na gorąco<br>100g.<br>ketchup 20g.<br>pomidor 60g.<br>d.cuk.chleb<br>graham100g. | <b>mleko</b><br><b>mleko</b><br><b>soja mleko</b><br><b>gorczyca</b><br><br>-<br><b>gluten psz.</b> | ziemniaki gotowane<br>250g.<br>podudzie z kurczaka<br>pieczone „z pieca” 2szt.<br>mizeria z ogórka<br>z jogurtem naturalnym i<br>koperkiem 200g.<br>d.lek. podudzie<br>gotowane 2szt.<br>sałata zielona 40g.<br>z jogurtem i koperkiem<br>50g.<br>kompot owocowy<br>250ml. | -<br>-<br><b>mleko</b><br>-<br>-<br><b>mleko</b><br>- | masło ekstra 10g.<br>herbata 250ml.<br>serek wiejski 150g.<br>miód 25g.<br>śliwki 150g.<br>d.cuk.chleb<br>graham100g | <b>mleko</b><br>-<br><b>mleko</b><br>-<br>-<br><b>gluten psz.</b> |  |  |
|--|--|---|--|---|--|---|--|--|

| PODSUMOWANIE<br>DIETY DOBOWEJ :    |  | Masa        | Odpadki    | KJ          | kcal        | Białko       | Tłuszcz     | kw.tf.<br>nasycone | kw. tf.<br>jednonienasycone | błonnik     | sód         | Węglowodany<br>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>          |
| % energii z białka                 |  | 18,4 %      |            |             |             |              |             |                    |                             |             |             |                       |
| % energii z tłuszczu               |  | 33,0 %      |            |             |             |              |             |                    |                             |             |             |                       |
| % energii z węglowodanów           |  | 48,5 %      |            |             |             |              |             |                    |                             |             |             |                       |

|                    |  |  |   |  |  |  |                      |   |
|--------------------|--|--|---|--|--|--|----------------------|---|
| 28.10.<br>Poniedz. | Kasza jaglana<br>na mleku 500ml.<br>chleb psz.-żył.100g.<br><br>masło ekstra 10g.<br>herbata 250ml.<br>szynka dębicka 50g.<br>ogórek zielony 40g.<br>d.lek.pomidor 60g.<br>jabłko 1szt 180g.<br>d.cuk.chleb<br>graham100g. | -<br><b>mleko</b><br><b>gluten</b><br><b>psz.żyt.</b><br><b>mleko</b><br>-<br><b>soja</b><br>-<br>-<br>-<br><b>gluten psz.</b> | Zupa grochowa<br>z ziemniakami 500ml.<br>pierogi ruskie 250g.<br><br>surówka z białej<br>kapusty 150g.<br>d.lek. zupa<br>ziemniaczana 500ml.<br>surówka z marchwii<br>150g.<br>kompot owocowy<br>250ml. | <b>seler gluten</b><br><b>psz.</b><br><b>gluten psz.</b><br><b>mleko</b><br>-<br>-<br><b>seler mleko</b><br>-<br>- | chleb psz.-żyt.<br>100g.<br>masło ekstra 10g.<br>herbata 250ml.<br>gulasz angielski<br>110g.<br><br>pomidor ze<br>szczypiorkiem 60g.<br>d.cuk.chleb<br>graham100g. | <b>gluten</b><br><b>psz.żyt.</b><br><b>mleko</b><br>-<br><b>m./z. soja</b><br><b>jajo gluten</b><br><b>gorczyca</b><br>-<br><b>gluten psz.</b> | mus owocowy<br>100g. | - |
|--------------------|--|--|---|--|--|--|----------------------|---|

| PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :       |  |  |   |  |   |   |                                       |              |             |                    |              |
|------------------------------------|--|--|---|--|---|---|---------------------------------------|--------------|-------------|--------------------|--------------|
| Masa                               | Odpadki  | KJ   | kcal  | Białko   | Tłuszcz   | kw.ł. nasycone  | kw. ł. jednonienasycone               | błonnik      | sód         | Węglowodany ogółem |              |
| <b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b> | <b>2791</b>  | <b>201</b>   | <b>9885</b>   | <b>2360</b>  | <b>84,8</b>   | <b>66,6</b>   | <b>30,98</b>                          | <b>23,60</b> | <b>36,3</b> | <b>4342</b>        | <b>388,0</b> |
| % energii z białka                 | 14,6 %   |  |   |  |   |   |                                       |              |             |                    |              |
| % energii z tłuszczu               | 24,9 %   |  |   |  |   |   |                                       |              |             |                    |              |
| % energii z węglowodanów           | 60,5 %   |  |   |  |   |   |                                       |              |             |                    |              |
| 29.10. Wtorek                      | Makaron na mleku<br>bułka pszenna 100g.<br>masło ekstra 10g.<br>herbata 250ml.<br>połudwica miodowa 50g.<br>sałata zielona 10g.<br>banan 1szt. 180g.<br>d.cuk.bułka grahamka 100g. | <b>gluten psz.</b><br><b>mleko</b><br><b>gluten psz.</b><br><b>mleko</b><br>-<br><b>jajo mleko</b><br>-<br>-<br><b>gluten psz.</b> | Zalewajka z ziemniakami 500ml.<br>kasza tajona 250g.<br><br>z sosem pieczarkowym i mięsem drobiowym duszonym 200g.<br>sałatka z pomidora 150g.<br>d.lek. sos jarzynowy z mięsem drobiowym duszonym 200g.<br>kompot owocowy 250ml. | <b>mleko seler</b><br><b>gluten</b><br><b>gluten jęcz.</b><br><b>mleko</b><br><b>gluten psz.</b><br><b>mleko</b><br>-<br><b>seler mleko</b><br><b>gluten psz.</b><br>- | chleb psz.-żyt. 100g.<br><br>masło ekstra 10g.<br>herbata 250ml.<br>serek wypasiony z ziołami 100g.<br>ogórek kiszony 40g.<br>d.cuk.chleb graham100g. | <b>gluten psz.żyt.</b><br><br><b>mleko</b><br>-<br><b>mleko</b><br>-<br>-<br><b>gluten psz.</b> | sok owocowy 0,3.                      | -            |             |                    |              |
| PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :       |  |  |   |  |   |   |                                       |              |             |                    |              |
| Masa                               | Odpadki  | KJ   | kcal  | Białko   | Tłuszcz   | kw.ł. nasycone  | kw. ł. jednonienasycone               | błonnik      | sód         | Węglowodany ogółem |              |
| <b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b> | <b>3132</b>  | <b>258</b>   | <b>10414</b>  | <b>2485</b>  | <b>106,2</b>  | <b>60,9</b>   | <b>23,9</b>                           | <b>22,62</b> | <b>30,6</b> | <b>3493</b>        | <b>404,1</b> |
| % energii z białka                 | 17,3 %   |  |   |  |   |   |                                       |              |             |                    |              |
| % energii z tłuszczu               | 21,6 %   |  |   |  |   |   |                                       |              |             |                    |              |
| % energii z węglowodanów           | 61,0 %   |  |   |  |   |   |                                       |              |             |                    |              |
| 30.10. Środa                       | Ryż na mleku 450g.<br>chleb psz.żyt. 100g.   | <b>mleko</b><br><b>gluten</b><br><b>psz.żyt.</b>   | Zupa grysikowa 500ml<br>.<br>ziemniaki gotowane 250g.   | <b>seler gluten</b><br><b>psz.</b><br>-  | chleb psz.-żyt. 100g.<br>masło ekstra 10g.<br>kiełbasa szynkowa   | <b>gluten psz.żyt.</b><br><b>mleko</b><br><b>soja</b>   | serek homogenizowany naturalny 150g.. | <b>mleko</b> |             |                    |              |

|  |   |  |  |   |   |                             |  |  |
|--|---|--|--|---|---|-----------------------------|--|--|
|  | masło ekstra 10g.<br>herbata 250ml.<br>pasztet podlaski 50g.<br><br>sałata zielona 10g.<br>ogórek kiszony 40g.<br>d.cuk.chleb<br>graham 100g. | <b>mleko</b><br>-<br><b>gluten psz.</b><br><b>mleko soja</b><br>-<br>-<br><b>gluten psz.</b> | kotlet z jaja „z pieca”<br>100g.<br>marchew duszona<br>z groszkiem 200g.<br>d.cuk. surówka z<br>kiszonej kapusty 150g.<br>kompot owocowy<br>250ml. | <b>jajo</b><br><b>gluten psz.</b><br><b>gluten psz.</b><br><b>mleko</b><br><br>-<br>- | 50g.<br>pomidor ze<br>szczypiorkiem 60g.<br>d.cuk.chleb<br>graham 100g. | -<br><br><b>gluten psz.</b> |  |  |
|--|---|--|--|---|---|-----------------------------|--|--|

| <b>PODSUMOWANIE<br/>DIETY DOBOWEJ :</b> | Masa        | Odpadki    | KJ          | kcal        | Białko      | Tłuszcz     | kw.tł.<br>nasycone | kw. tł.<br>jednonienasycone | błonnik     | sód         | Węglowodany<br>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>          |
| % 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”).

