

III

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 02.01.2025-08.01.2025

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSILEK NOCNY	ALERGENY				
02.01. Czwartek	Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250 ml. frankfurterka gotowana 90g. pomidor 60g. jabłko 1 szt. d.cuk. chleb graham 100g	gluten mleko gluten psz. żyt. mleko - soja - - gluten psz.	Zupa selerowa z ciemnym makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. jajo gotowane 2szt. w sosie potrawkowym 100g. kapusta czerwona gotowana 150g. d.lek.buraki czerwone gotowane 200g. kompot owocowy 250ml.	seler mleko gluten psz. - jajo gluten, mleko - - -	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.	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		3069	215	9695	2313	93,8	69,3	28,7	24,97	34,9	4464	360,3
% energii z białka		16,4 %										
% energii z tłuszczu		26,5 %										
% energii z węglowodanów		5 %										
03.01. Piątek	Ryż na mleku 450ml. chleb psz.żyt. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połędwica drobiowa 50g. sałata zielona 10g. d.cuk. chleb graham	mleko gluten psz.żyt. mleko - soja -	Krupnik 500ml. ziemniaki gotowane 250g. „medalion”rybny „z pieca” 130g. surówka z kiszanej kapusty 150g. d.lek. ryba gotowana 90g.	seler gluten psz., mleko - ryba jajo gluten psz. - ryba	bułka pszenna 100g. masło ekstra 10g. serek homog. naturalny 150g. dżem n/sł. 25g. herbata 250ml. d.cuk. bułka grahamka 100g.	gluten psz. mleko mleko - - gluten psz.	biszkopty jabłko 1szt.	gluten psz. jajo -				

	100g	gluten psz.	jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250ml.	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 %										
04.01. Sobota	Kasza jaglana na mleku 450ml. chleb psz.-żył.100g. masło ekstra 10g. herbata 250g. pasztet drobiowy 50g. ogórek zielony 40g. d.lek. pomidor 60g. d.cuk. chleb graham100g	mleko gluten psz.żyt. mleko mleko soja gluten psz. - - gluten psz.	Zupa grochowa z ziemniakami 500ml. makaron gotowany 250g. ze szpinakiem i mięsem drobiowym 200g. d.lek. Zupa ziemniaczana 500ml. kompot owocowy 250ml.	seler gluten psz. gluten psz. mleko gluten psz. seler mleko -	pieczywo psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka golonkowa 50g. serek topiony 34g. d.lek.ser favita 30g. pomarańcza 1szt. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko - soja mleko mleko - gluten psz.	sok buraczany 0,31	seler				
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.łł. nasycone	kw. łł. 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 %										
05.01. Niedziela	chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g kakao	gluten psz.żyt. mleko mleko	Bulion z makaronem 500ml ziemniaki gotowane 250g.	seler gluten psz. -	chleb psz.-żyt. 100g masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek wiejski 150g.	gluten psz.żyt. mleko -	chrupki kukurydziane 50g.	-				

	z mlekiem 250g. kiełbasa na gorąco 100g. ketchup 20g. banan 1szt. d.cuk.chleb graham100g.	soja mleko gluten - - gluten psz.	kurczak gotowany (podudzie 2 szt.) buraki czerwone gotowane 200g. kompot owocowy 250ml.	- - -	miód 25g. 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		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 %										

06.01. Poniedz.	chleb psz.-żył.100g. masło ekstra 10g. kawa zbożowa z mlekiem 250ml. parówka gotowana 100g. ogórek konserwowy 40g. d.lek. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko - mleko - gorczyca -	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. schab gotowany 80g. kapusta kiszona gotowana 200g. d.lek. jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250ml.	seler mleko - - mleko gluten psz. seler -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. ser twarogowy 100g. powidła śliwkowe 50g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko - mleko - - gluten psz.	sok pomidorowy 0,3l.	-
--------------------	--	--	--	---	---	---	----------------------------	---

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2274	157	9222	2201	104,4	66,2	23,86	26,96	24,2	4163	318,1
% energii z białka		19,2 %										

% energii z tłuszczu		26,6 %										
% energii z węglowodanów		54,2 %										
07.01. Wtorek	Płatki owsiane na mleku 450g. bułka pszenna 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. kiełbasa krotoszyńska 50g. rzodkiewka 20g. pomidor 60g. d.cuk.bułka grahamka 100g.	gluten mleko gluten psz. mleko - soja - - gluten	Zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml. pierogi z mięsem 250g. jabłko 1 szt. kompot owocowy 250ml.	mleko seler gluten gluten psz. jajo - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. gulasz angielski 110g. sałata zielona 10g. d.cuk.chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko - mleko - 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	178	9772	2333	85,4	89,9	35,05	38,13	22,8	3752	316,2
% energii z białka		14,8 %										
% energii z tłuszczu		34,1 %										
% energii z węglowodanów		51,0 %										
08.01. Środa	Kasza manna na mleku 450g. chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połudwica miodowa 50g. sałata zielona 10g. gruszka 180g. d.cuk.chleb graham 100g.	gluten mleko gluten psz.żyt. mleko - soja - - gluten psz.	Zupa ryżowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g kotlet z jaja „z pieca” 130g. marchew duszona z groszkiem 200g. d.cuk. surówka z kiszanej kapusty 150g. kompot owocowy 250ml.	seler - jajo gluten psz. gluten psz. mleko - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. pasta z tuńczykiem 80g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko ryba - - gluten psz.	jogurt pitny 250g.	mleko				

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2767	205	9847	2349	77,2	81,6	25,86	34,83	29,8	4006	354,0
% energii z białka	13,3 %										
% energii z tłuszczu	30,7 %										
% energii z węglowodanów	56,0 %										

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”).