

## III

## JADŁOSPIS TYGODNIOWY 05.12.2024-11.12.2024

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSIŁEK NOCNY	ALERGENY				
05.12. 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	<b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> <b>gluten psz.</b> <b>żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>soja</b> - - <b>gluten psz.</b>	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.	<b>seler mleko</b> <b>gluten psz.</b> -  <b>gluten psz.</b> <b>jajo</b> <b>gluten, mleko</b>  <b>jajo</b> <b>gluten psz.</b> - -	chleb psz.żyt.100g.  masło ekstra 10g. sałatka jarzynowa 150g. jabłko 180g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	<b>gluten psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>mleko seler</b> <b>jajo</b> - - <b>gluten psz.</b>	jogurt naturalny 150g.	<b>mleko</b>				
<b>PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :</b>		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasycone	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogółem
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>		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 %										
06.12. Piątek	Ryż na mleku 450ml. chleb psz.żyt.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g. pomidor ze	<b>mleko</b> <b>gluten psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>soja</b> -	Krupnik 500ml.  ziemniaki gotowane 250g. „medalion”rybny „z pieca” 130g. surówka z kiszonej kapusty 150g. d.lek. ryba gotowana	<b>seler gluten psz., mleko</b> -  <b>ryba jajo</b> <b>gluten psz.</b> -	bułka pszenna 100g. masło ekstra 10g. pasta z twarogu i rzodkiewki 130g. banan 180g. herbata 250ml. d.cuk. bułka grahamka 100g.	<b>gluten psz.</b>  <b>mleko mleko</b> - - <b>gluten psz.</b>	sok owocowy 0,3l.	-				

	szczypiorkiem 60g. d.cuk. chleb graham 100g	<b>gluten psz.</b>	90g. jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250ml.	<b>ryba</b> <b>seler</b> -								
<b>PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :</b>		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasyczone	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogółem
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>		<b>2844</b>	<b>166</b>	<b>8880</b>	<b>2120</b>	<b>92,0</b>	<b>54,6</b>	<b>20,66</b>	<b>20,6</b>	<b>26,1</b>	<b>3859</b>	<b>337,5</b>
% energii z białka		<b>17,6</b>	%									
% energii z tłuszczu		<b>22,8</b>	%									
% energii z węglowodanów		<b>59,6</b>	%									
07.12. 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	<b>gluten mleko</b>  <b>gluten psz.żył. mleko mleko soja dwutł.s.</b>  - <b>gluten psz.</b>	Zupa fasolowa z ziemniakami 500ml. makaron gotowany 250g. z serem i cynamonem 100g. jabłko 180g. d.lek. Zupa ziemniaczana 500ml. kompot owocowy 250ml.	<b>seler</b> <b>gluten psz.</b>  <b>gluten psz. mleko</b>  - <b>seler mleko</b>  -	pieczywo psz.-żył. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka golonkowa 50g. ogórek zielony 40g. d.lek.pomidor 60g. d.cuk. chleb graham 100g.	<b>gluten psz.żył. mleko</b> - <b>soja</b> - - <b>gluten psz.</b>	kefir 0,2l	<b>mleko</b>				
<b>PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :</b>		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasyc.	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>		<b>2609</b>	<b>168</b>	<b>10016</b>	<b>2391</b>	<b>89,7</b>	<b>75,7</b>	<b>34,74</b>	<b>29,57</b>	<b>25,6</b>	<b>3535</b>	<b>360,1</b>
% energii z białka		<b>15,2</b>	%									
% energii z tłuszczu		<b>28,0</b>	%									
% energii z węglowodanów		<b>56,8</b>	%									
08.12. Niedziela	chleb psz.-żył.100g.  masło ekstra 10g kakao	<b>gluten psz.żył. mleko mleko</b>	Zupa grysikowa 500ml  ziemniaki gotowane 250g.	<b>seler gluten psz.</b> -	chleb psz.-żył. 100g  masło ekstra 10g.	<b>gluten psz.żył. mleko</b> -	sok pomidorowy 0,3l.	-				

	z mlekiem 250g. parówka na gorąco 100g. musztarda 20g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>soja mleko gluten gorczyca</b> - <b>gluten psz.</b>	schab gotowany 90g w sosie koperkowym 100g. surówka z marchwii i jabłka 150g. kompot owocowy 250ml.	- <b>mleko gluten psz.</b> - -	herbata 250ml. serek wiejski 150g. dżem n/sł. 25g. mandarynka 1szt. d.cuk.chleb graham100g	<b>mleko</b> - - <b>gluten psz.</b>		
--	---	--	---	---	---	--	--	--

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>2633</b>	<b>247</b>	<b>9437</b>	<b>2253</b>	<b>93,7</b>	<b>78,6</b>	<b>32,04</b>	<b>31,57</b>	<b>29,6</b>	<b>4022</b>	<b>319,8</b>
% energii z białka		<b>16,9 %</b>										
% energii z tłuszczu		<b>30,8 %</b>										
% energii z węglowodanów		<b>52,3 %</b>										

09.12. Poniedz.	Kasza jaglana na mleku 450ml. chleb psz.-żyt.100g.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. frankfurterka gotowana 90g.. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>mleko gluten psz.żyt. mleko</b> - <b>soja</b>  - <b>gluten psz.</b>	Zupa grochowa z ziemniakami 500ml.  pierogi z mięsem 250g. sałatka z ogórka i marchwii 150g.  d.lek. zupa ziemniaczana 500ml. jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250ml.	<b>seler gluten psz.</b>  <b>gluten psz.</b> -  <b>mleko seler</b>  <b>seler</b> -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połędwica miodowa 50g. ogórek kiszony 40g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>gluten psz.żyt. mleko</b> - <b>soja</b>  -  - <b>gluten psz.</b>	wafle ryżowe 25g. z twarogiem 30g.	-  <b>mleko</b>
--------------------	--	---	---	--	--	--	---	-----------------------

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>2274</b>	<b>157</b>	<b>9222</b>	<b>2201</b>	<b>104,4</b>	<b>66,2</b>	<b>23,86</b>	<b>26,96</b>	<b>24,2</b>	<b>4163</b>	<b>318,1</b>
% energii z białka		<b>19,2 %</b>										

<b>% energii z tłuszczu</b>		<b>26,6 %</b>						
<b>% energii z węglowodanów</b>		<b>54,2 %</b>						
10.12. Wtorek	Kasza manna na mleku 450g. bułka pszenna 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka aleksandr. 50g. ser żółty 30g. pomarańcza 1szt d.lek.ser favita 30g.. d.cuk.bułka grahamka 100g.	<b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> <b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> - <b>soja</b>  <b>mleko</b> - <b>mleko</b> <b>gluten psz.</b>	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.	<b>mleko seler</b> <b>gluten</b>  -  <b>jajo gluten</b> <b>psz.</b> <b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> <b>seler gluten</b> <b>psz. mleko</b> <b>gorczyca</b>  -	chleb psz.-żyt. 100g.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasta z twarogu z soczewicą i pietruszką 130g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>gluten psz.żyt.</b>  <b>mleko</b> - <b>mleko</b>  - <b>gluten psz.</b>	herbatniki 25g.  jogurt pitny b/c.250g.	<b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> <b>dwutl.s.</b> <b>mleko</b>

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

11.12. Środa	Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.żyt. 100g.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g. pomidor 60g. gruszka 180g.	<b>gluett</b> <b>mleko</b> <b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>soja</b>  - -	Zupa ryżowa 500ml.  ziemniaki gotowane 250g filet z kurczaka grillowany 100g. buraki czerwone gotowane 200g. kompot owocowy 250ml.	<b>seler</b>  - - - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. pasta z tuńczykiem 80g. sałata zielona 10g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>gluten psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>ryba</b>  - - <b>gluten psz.</b>	serek homogenizowany naturalny 150g.	<b>mleko</b>
-----------------	---	---	---	--------------------------------------	---	---	--------------------------------------	--------------

d.cuk.chleb graham100g.	<b>gluten psz.</b>										
<b>PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :</b>	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>	<b>2750</b>	<b>191</b>	<b>10517</b>	<b>2508</b>	<b>112,0</b>	<b>78,1</b>	<b>32,17</b>	<b>30,31</b>	<b>33,4</b>	<b>3574</b>	<b>369,8</b>
<b>% energii z białka</b>	<b>18,1 %</b>										
<b>% energii z tłuszczu</b>	<b>27,5 %</b>										
<b>% energii z węglowodanów</b>	<b>54,4 %</b>										

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”).