

II

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 25.12.2024-01.01.2025

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSILEK NOCNY	ALERGENY				
26.12. Czwartek	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. frankfurterka gotowana 90g. pomidor 60g. d.cuk. chleb graham 100g	gluten psz. żyt. mleko gluten psz.żyt.mleko soja - gluten psz.	Zupa ryżowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. schab gotowany 80g.w sosie koperkowym 100g. buraki czerwone gotowane 200g. kompot owocowy 250ml.	seler - gluten psz. mleko - -	chleb psz.żyt.100g. masło ekstra 10g. połędwica miodowa 50g. sałata zielona 10g. gruszka 180g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko soja - - - gluten psz.	kefir 200g.	mleko				
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw. tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2410	270	8977	2144	93,0	69,4	29,33	28,66	27,1	4014	311,1
% energii z białka		17,6 %										
% energii z tłuszczu		28,6 %										
% energii z węglowodanów		53,8 %										
27.12. Piątek	Płatki owsiane na mleku 450ml. chleb psz.żyt. masło ekstra 10g. herbata 250ml. jajo gotowane 50g. ogórek kiszony 40g. d.cuk. chleb graham 100g	gluten mleko gluten psz.żyt. mleko - jajo - gluten psz.	Zupa grysikowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. ryba smażona „z pieca” 130g. surówka z kiszonej kapusty 150g. d.lek. ryba gotowana 100g. jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy	seler gluten psz. - ryba jajo gluten psz. - ryba seler -	chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. szynka dębicka 50g. pomidor 60g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko soja - - gluten psz.	herbatniki 25g. jabłko 180g.	mleko gluten -				

			250ml.									
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	%									
28.12. Sobota	Kasza jaglana na mleku 450ml. chleb psz.-żył.100g. masło ekstra 10g. herbata 250g. kiełbasa krotoszyńska 50g. rzodkiewka 25g. d.cuk. chleb graham 100g	mleko gluten psz.żyt. mleko - - gluten psz.	Zupa fasolowa z ziemniakami 500ml. makaron gotowany 250g. z serem i cynamonem 100g. pomarańcza 1 szt. d.lek.zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml. kompot owocowy 250ml.	seler gluten psz. gluten psz. mleko mleko - seler mleko -	pieczywo psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasztet pieczony 80g. ogórek kiszony 40g. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko - gluten, soja mleko dw.s. - gluten psz.	sok buraczany 0,3l.	seler				
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	%									
29.12. Niedziela	chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g kakao z mlekiem 250g. kiełbasa na gorąco 100g.	gluten psz.żyt. mleko mleko soja	Zupa koperkowa z makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. gulasz z łopatki 200g. sałatka z ogórka i marchwii 150g.	seler gluten psz. mleko - gluten psz. -	chleb psz.-żyt. 100g masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek twarogowy z ziołami 125g. jabłko 180g.	gluten psz.żyt. mleko - - mleko -	mus owocowy 100g.	-				

	musztarda 20g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	gorczyca - gluten psz.	d.lek. buraki gotowane 200g. kompot owocowy 250ml.	- -	d.cuk.chleb graham100g	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		2282	199	9526	2277	97,9	81,6	3456	33,52	25,2	4273	310,1
% energii z białka		17,5 %										
% energii z tłuszczu		31,7 %										
% energii z węglowodanów		50,8 %										

30.12. Poniedz.	Płatki owsiane na mleku 500ml. chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g. ogórek kiszony 40g. d.lek. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten mleko gluten psz.żyt. mleko - soja - - gluten psz.	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. jajo sadzone „z pieca” 2szt. marchew duszona z groszkiem 200g. d.cuk.sałatka szwedzka 150g. kompot owocowy 250ml.	seler mleko - jajo gluten psz. mleko - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasta z twarogu i rzodkiewki 130g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko - mleko - gluten psz.	sok pomidorowy 0,3	-
--------------------	---	---	---	--	--	--	-----------------------	---

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 %										

31.12. Wtorek	Makaron na mleku bułka pszenna 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka golonkowa 50g. ser żółty 30g. pomidor 60g. d.lek. ser favita 30g. d.cuk.bułka grahamka 100g.	gluten psz. mleko gluten psz. mleko - soja mleko - mleko gluten	Krupnik 500ml. ziemniaki gotowane 250g. kotlet mielony „z pieca”100g. surówka z kapusty pekińskiej 150g. d.pulpet gotowany 100g. surówka z marchwii 150g. kompot owocowy 250ml.	gluten seler mleko - gluten psz. jajo - gluten psz. jajo - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. sałatka jarzynowa 150g. kiwi 1 szt. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko - seler jajo mleko - gluten psz.	jogurt naturalny 150g.	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	2609	171	9649	2303	80,3	94,6	28,16	35,29	24,2	3552	305,6
% energii z białka	14,1 %										
% energii z tłuszczu	36,3 %										
% energii z węglowodanów	49,6 %										

01.12. Środa	chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. kawa zbożowa z mlekiem 250ml. parówka na gorąco 100g. ogórek konserwowy 40g. ketchup 20g. d.lek. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	psz.żyt. mleko gluten mleko - gorczyca seler gluten - gluten psz.	Zupa ziemniaczana 500ml ryż gotowany 250g. potrawka z kurczaka 200g. z warzywami gotowanymi na parze 150g. kompot owocowy 250ml.	seler mleko - gluten psz. mleko - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. serek wiejski 150g. dżem n/s. 25g. banan 1 szt. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko mleko - - gluten psz.	sok owocowy 0,3l.	-
-----------------	---	--	---	---	--	--	-------------------	---

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2464	234	9942	2375	98,8	63,1	27,61	22,82	27,1	4117	375,8
% energii z białka	16,9 %										
% energii z tłuszczu	23,5 %										
% energii z węglowodanów	59,6 %										

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”).