

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 09.01.2024-15.01.2024

| DATA | ŚNIADANIE | ALERGENY | OBIAD | ALERGENY | KOLACJA | ALERGENY | POSILEK NOCNY | ALERGENY | | | | |
|-------------------------------------|--|--|---|---|--|--|-----------------------------------|---|--------------------------|------------------|-------------|--------------------|
| 09.01. Czwartek | Makaron na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250 ml. szynka gołonkowa 50g. ogórek kiszony 40g. d.cuk. chleb graham 100g | gluten psz. mleko gluten psz. żyt. mleko - soja - gluten psz. | Kapuśniak z ziemniakami 500ml. risotto mięsno-jarzynowe 350g. z sosem pomidorowym 100g. jabłko 180g. d.lek.zupa brokułowa z ziemniakami 500ml. kompot owocowy 250ml. | seler mleko gluten psz. seler gluten psz. mleko - seler, mleko - | chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. frankfurterka gotowana 90g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g. | gluten psz.żyt. mleko soja - - gluten psz. | jogurt naturalny 150g. | mleko | | | | |
| PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ : | | Masa | Odpadki | KJ | kcal | Białko | Tłuszcz | kw.łł. nasycone | kw. łł. jednonienasycone | biłnik pokarmowy | sód | Węglowodany ogółem |
| SUMA DIETY po odjęciu STRAT | | 2729 | 209 | 10663 | 2545 | 83,4 | 92,8 | 35,54 | 39,8 | 28,7 | 4153 | 370,4 |
| % energii z białka | | 13,3 % | | | | | | | | | | |
| % energii z tłuszczu | | 32,2 % | | | | | | | | | | |
| % energii z węglowodanów | | 54,5 % | | | | | | | | | | |
| 10.01. Piątek | Ryż na mleku 450ml. chleb psz.żyt. masło ekstra 10g. herbata 250ml. polędwica drobiowa 50g. sałata zielona 10g. rzodkiewka 20g. d.cuk. chleb graham | mleko gluten psz.żyt. mleko - soja - - gluten psz. | Zupa grysikowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. ryba smażona „z pieca” 130g. surówka z kiszonej kapusty 150g. d.lek. ryba gotowana 90g. jarzyny gotowane 150g. | seler gluten - ryba jajo gluten psz. - ryba seler | chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. serek kanapkowy z ziołami 100g. banan 180g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g. | gluten psz.żyt. mleko mleko - - gluten psz. | biszkopty 25g. kefir 200g. | gluten psz. jajo mleko | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|------|--|--------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 100g | | kompot owocowy 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 | 2687 | 227 | 9559 | 2281 | 101,5 | 57,3 | 22,08 | 21,19 | 27,9 | 3723 | 363,7 |
| % energii z białka | 18,1 | % | | | | | | | | | |
| % energii z tłuszczu | 22,2 | % | | | | | | | | | |
| % energii z węglowodanów | 59,7 | % | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------------|---|---|--|--|---|--|--------------------|---|
| 11.01. Sobota | Płatki owsiane na mleku 450ml. chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250g. jajo gotowane 50g. pomidor 60g. sałata zielona 10g. d.cuk. chleb graham 100g | gluten mleko gluten psz.żyt. mleko - jajo - - gluten psz. | Zupa szczawiowa z ziemniakami 500ml. makaron gotowany 250g. z serem i cynamonem 100g. jabłko 180g. d.lek. zupa koperkowa z ziemniakami 500ml. kompot owocowy 250ml. | seler mleko gluten psz. mleko mleko - seler mleko - | chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g. ser żółty 30g. d.lek. ser favita 30g. d.cuk. chleb graham 100g. | gluten psz.żyt. mleko - soja mleko mleko gluten psz. | sok warzywny 0,3l. | - |
|------------------|---|---|--|--|---|--|--------------------|---|

| PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ : | Masa | Odpadki | KJ | kcal | Białko | Tłuszcz | kw.ł. nasycone | kw. ł. jednonienasyc. | błonnik | sód | Węglowodany ogółem |
|------------------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|--------------------------|-------------|-------------|-----------------------|
| SUMA DIETY po odjęciu STRAT | 2440 | 187 | 9510 | 2271 | 85,8 | 66,9 | 29,98 | 24,41 | 26,5 | 3543 | 354,2 |
| % energii z białka | 15,3 | % | | | | | | | | | |
| % energii z tłuszczu | 26,0 | % | | | | | | | | | |
| % energii z węglowodanów | 58,6 | % | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------|--|---|--|------------------------------------|--|---|-------------------|---|
| 12.01. Niedziela | chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g kawa zbożowa z mlekiem 250g. | gluten psz.żyt. mleko mleko gluten | Bulion z makaronem 500ml ziemniaki gotowane 250g. kurczak gotowany | seler gluten psz. - - | chleb psz.-żyt. 100g masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek wiejski 150g. | gluten psz.żyt. mleko - mleko | mus owocowy 100g. | - |
|---------------------|--|---|--|------------------------------------|--|---|-------------------|---|

| | | | | | | | | |
|--|--|---|---|-----------------------|---|-------------------------|--|--|
| | kiełbasa na gorąco 100g. ketchup 20g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g. | soja mleko gluten seler - gluten psz. | (podudzie)2szt.280g. sałata zielona 35g. z jogurtem i koperkiem 50g. kompot owocowy 250ml. | mleko - | jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g | - gluten psz. | | |
|--|--|---|---|-----------------------|---|-------------------------|--|--|

| PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ : | | Masa | Odpadki | KJ | kcal | Białko | Tłuszcz | kw.łł. nasycone | kw. łł. jednonienasycone | błonnik | sód | Węglowodany ogółem |
|------------------------------------|--|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------------|-------------|-------------|--------------------|
| SUMA DIETY po odjęciu STRAT | | 2361 | 279 | 9941 | 2373 | 110,9 | 83,1 | 31,37 | 31,47 | 21,9 | 4197 | 314,7 |
| % energii z białka | | 19,0 % | | | | | | | | | | |
| % energii z tłuszczu | | 30,9 % | | | | | | | | | | |
| % energii z węglowodanów | | 50,1 % | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------|---|--|--|--|---|--|--------------------|--------------|
| 13.01. Poniedz. | Kasza manna na mleku 500ml. chleb psz.-żył. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasztet podlaski 50g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. d.lek.chleb graham 100g. | gluten psz. mleko gluten psz.żyt. mleko - gluten mleko soja - gluten psz. | Zupa ryżowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. bigos z kiszonej kapusty 350g. d.lek. schab gotowany 80g. „bukiet jarzyn” gotowany na parze 150g. kompot owocowy 250ml. | seler - gluten soja - - - | chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka dębicka 50g. sałata zielona 10g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g. | gluten psz.żyt. mleko - soja - - gluten psz. | jogurt pitny 250g. | 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 | | 2769 | 171 | 9568 | 2285 | 82,4 | 99,9 | 34,83 | 45,06 | 26,1 | 4499 | 288,9 |
| % energii z białka | | 14,6 % | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|---|--|--|---|--|----------------------|---|
| % energii z tłuszczu | | 38,6 % | | | | | | |
| % energii z węglowodanów | | 46,7 % | | | | | | |
| 14.01. Wtorek | Makaron na mleku 450g. chleb psz.żyt, 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połędwica drobiowa 50g. serek topiony 34g. pomarańcza 1szt. d.lek.ser favita 30g.. d.cuk.chleb graham 100g. | gluten psz. mleko gluten psz.żyt. mleko - soja mleko - mleko gluten psz. | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 500ml. kasza tajona 250g. gulasz z łopatki 200g. surówka z czerwonej kapusty 150g. d.lek. jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250ml. | mleko seler gluten mleko gluten psz. - seler - - | chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. ser twarogowy 100g. powidła śliwkowe n/sł. 50g. 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.łt. nasycone | kw. łt. jednonienasycone | błonnik | sód | Węglowodany ogółem |
|-------------------------------------|---------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------------|-------------|-------------|--------------------|
| SUMA DIETY po odjęciu STRAT | 2870 | 194 | 10368 | 2475 | 104,6 | 84,2 | 35,41 | 33,30 | 30,1 | 3503 | 352,0 |
| % energii z białka | 17,1 % | | | | | | | | | | |
| % energii z tłuszczu | 30,0 % | | | | | | | | | | |
| % energii z węglowodanów | 52,8 % | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----------------|---|---|--|--|--|---|--------------------------------------|--------------|
| 15.01. Środa | Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka aleksandryjska 50g. sałata zielona 10g. gruszka 180g. d.cuk.chleb graham100g. | gluten mleko gluten psz.żyt. mleko - soja - - gluten psz. | Krupnik 500ml ziemniaki duszone z kielbasą 450g. kompot owocowy 250ml. | seler mleko gluten soja mleko gluten seler mleko - | chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. paprykarz 135g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g. | gluten psz.żyt. mleko ryba soja gluten psz. - gluten psz. | serek homogenizowany 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 | 2755 | 223 | 10044 | 2397 | 101,4 | 83,2 | 31,32 | 34,74 | 32,6 | 5044 | 3412 |
| % energii z białka | 17,1 % | | | | | | | | | | |
| % energii z tłuszczu | 30,6 % | | | | | | | | | | |
| % energii z węglowodanów | 52,2 % | | | | | | | | | | |

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”).

