

**JADŁOSPIS TYGODNIOWY 16.01.2025-22.01.2025**

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSIŁEK NOCNY	ALERGENY				
16.01. Czwartek	Kasza manna na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g.  masło ekstra 10g. herbata 250 ml. kiełbasa szynkowa 50g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. d.cuk. chleb graham 100g	<b>gluten</b> <b>mleko</b> <b>gluten psz.</b> <b>żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>soja</b> - <b>gluten psz.</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. wątróbka wieprzowa w sosie 200g. buraki czerwone gotowane 200g. d.lek. schab gotowany 80g. kompot owocowy 250ml.	<b>seler mleko</b> <b>gluten psz.</b> - <b>gluten psz.</b> - - -	chleb psz.żyt. 100g.  masło ekstra 10g. pasta z tuńczykiem 80g. sałata zielona 10g herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	<b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>ryba</b> - - <b>gluten psz.</b>	wafle ryżowe 20g. z serkiem twarogowym 30g.	-  <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>										
17.01. Piątek	Makaron na mleku 450ml. bułka grahamka 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połudwica miodowa 50g. ogórek kiszony 40g. jabłko 180g. d.lek. bułka pszenna 100g	<b>gluten</b> <b>mleko</b> <b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> - <b>mleko gluten</b> <b>seler</b> - - <b>gluten psz.</b>	Zupa ryżowa 500ml.  ziemniaki gotowane 250g. pulpet rybny 100g.  w sosie koperkowym 100g. surówka z kiszonej kapusty 150g. d.lek. jarzyny gotowane 150g.	<b>seler</b> - <b>ryba jajo</b> <b>gluten psz.</b> <b>mleko gluten</b> <b>psz.</b> - <b>seler</b>	chleb psz.żyt. 100g.  masło ekstra 10g. pasta z twarogu i rzodkiewki 120g. pomidor 60g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	<b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>mleko</b> - <b>gluten psz.</b>	sok owocowy 0,3.	-				

			kompot owocowy 250ml.	-								
--	--	--	--------------------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw. tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodany 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	%									

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

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw. tł. nasycone	kw. tł. jednonienasyc.	błonnik	sód	Węglowodany 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	%									

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

	masło ekstra 10g kakao z mlekiem 250g. parówka na gorąco 100g. ketchup 20g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>mleko</b> <b>mleko</b> <b>soja mleko</b> <b>gorczyca</b>  - <b>gluten psz.</b>	ziemniaki gotowane 250g. podudzie z kurczaka pieczone „z pieca” 2szt. mizeria z ogórka z jogurtem naturalnym i koperkiem 200g. d.lek. podudzie gotowane 2szt. sałata zielona 40g. z jogurtem i koperkiem 50g. kompot owocowy 250ml.	- - <b>mleko</b> - - <b>mleko</b> -	masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek wiejski 150g. miód 25g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g	<b>mleko</b> - <b>mleko</b> - - <b>gluten psz.</b>		
--	--	---	--	---	--	---	--	--

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tf. nasycone	kw. tf. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany 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 %										

20.01. Poniedz.	Kasza jaglana na mleku 500ml. chleb psz.-żyt.100g.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka dębicka 50g. ogórek zielony 40g. d.lek.pomidor 60g. jabłko 1szt 180g. d.cuk.chleb graham100g.	- <b>mleko</b> <b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>soja</b> - - - <b>gluten psz.</b>	Zupa grochowa z ziemniakami 500ml. pierogi ruskie 250g.  surówka z białej kapusty 150g. d.lek. zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml. surówka z marchwii 150g. kompot owocowy 250ml.	<b>seler gluten</b> <b>psz.</b> <b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> - - <b>seler mleko</b> - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. gulasz angielski 110g.  pomidor ze szczypiorkiem 60g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>m./z. soja</b> <b>jajo gluten</b> <b>gorczyca</b> - <b>gluten psz.</b>	mus owocowy 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 %										
21.01. Wtorek	Makaron na mleku bułka pszenna 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połudwica miodowa 50g. sałata zielona 10g. banan 1szt. 180g. d.cuk.bułka grahamka 100g.	<b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> <b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> - <b>jajo mleko</b> - - <b>gluten psz.</b>	Zupa ziemniaczana 500ml. ryż gotowany 250g.  z sosem pieczarkowym i mięsem drobiowym duszonym 200g. sałatka z pomidora 150g. d.lek. sos jarzynowy z mięsem drobiowym duszonym 200g. kompot owocowy 250ml.	<b>mleko seler</b> - <b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> - <b>seler mleko</b> <b>gluten psz.</b> -	chleb psz.-żyt. 100g.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek wypasiony z ziołami 100g. ogórek kiszony 40g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>gluten psz.żyt.</b>  <b>mleko</b> - <b>mleko</b> - - <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 %										
22.01. Środa	Ryż na mleku 450g. chleb psz.żyt. 100g.	<b>mleko</b> <b>gluten psz.żyt.</b>	Zupa grysikowa 500ml . ziemniaki gotowane 250g.	<b>seler gluten psz.</b> -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. kiełbasa szynkowa	<b>gluten psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>soja</b>	serek homogenizowany naturalny 150g..	<b>mleko</b>			

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

