

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 06.03.2025-12.03.2025

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSILEK NOCNY	ALERGENY				
06.03. 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	błonnik 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 %										
07.03. 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 selerowa z makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. ryba smażona „z pieca” 130g. surówka z kiszonej kapusty 150g. d.lek. ryba gotowana 90g. jarzyny gotowane 150g.	seler gluten mleko - 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 %										

08.03. Sobota	Płatki owsiane na mleku 450ml. chleb psz.-żył.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. pomarańcza 1szt. 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 %										

09.03. 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 %										

10.03. Poniedz.	Kasza manna na mleku 500ml. chleb psz.-żyty. 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.-żyty. 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 owocowy b/c 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 %						
11.03. Wtorek	Makaron na mleku 450g. chleb psz.żyt, 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połędwica drobiowa 50g. serek topiony 34g. kiwi 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. zupa ziemniaczana 500ml. kompot owocowy 250ml.	mleko seler gluten mleko gluten psz. - seler seler mleko -	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.łł. nasycone	kw. łł. 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 %										

12.03. 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 psz. soja mleko gluten seler -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. gulasz angielski 110g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko - - 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”).

