

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 13.03.2025-19.03.2025

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSIŁEK NOCNY	ALERGENY				
13.03. 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	gluten mleko gluten psz. żyt. mleko - soja - gluten psz.	Zupa koperkowa z makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. wątróbka wieprzowa w sosie 200g. buraki czerwone gotowane 200g. d.lek. schab gotowany 80g. kompot owocowy 250ml.	seler mleko gluten psz. - gluten psz. - - -	chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. sałatka z tuńczykiem 150g. sałata zielona 10g herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko ryba - - gluten psz.	wafle ryżowe 20g. z serkiem twarogowym 30g.	- 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		2647	187	9516	2271	104,6	65,9	22,37	26,10	27,6	4189	339,2
% energii z białka		18,7 %										
% energii z tłuszczu		25,6 %										
% energii z węglowodanów		55,7 %										
14.03. 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	gluten mleko gluten psz. mleko - mleko gluten seler - - gluten psz.	Zupa ryżowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. pulpet rybny 100g. w sosie koperkowym 100g. surówka z kiszonej kapusty 150g. d.lek. jarzyny gotowane 150g.	seler - ryba jajo gluten psz. mleko gluten psz. - seler	chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. pasta z twarogu i rzodkiewki 120g. pomidor 60g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko mleko - gluten psz.	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
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2937	166	9200	2197	92,4	55,0	22,60	20,21	28,2	4070	357,2
% energii z białka	17,1	%									
% energii z tłuszczu	22,1	%									
% energii z węglowodanów	60,8	%									

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

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw. tł. nasycone	kw. tł. jednonienasyc.	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2557	168	10237	2443	79,5	78,2	32,13	30,96	33,9	3325	386,2
% energii z białka	13,2	%									
% energii z tłuszczu	28,3	%									
% energii z węglowodanów	58,5	%									

16.03. Niedziela	chleb psz.-żyt.100g.	gluten psz.żyt.	Krupnik 500ml	seler gluten psz. mleko	chleb psz.-żyt. 100g	gluten psz.żyt.	sok pomidorowy 0,3l.	-
---------------------	----------------------	----------------------------------	---------------	--	----------------------	----------------------------------	----------------------	---

	masło ekstra 10g kakao z mlekiem 250g. parówka na gorąco 100g. ketchup 20g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	mleko mleko soja mleko gorczyca - gluten psz.	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.	- - mleko - - mleko -	masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek wiejski 150g. miód 25g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g	mleko - mleko - - gluten psz.		
--	--	---	--	---	--	---	--	--

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tf. nasycone	kw. tf. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2760	300	9869	2354	106,9	88,1	33,24	33,12	24,3	4120	306,1
% energii z białka		18,4 %										
% energii z tłuszczu		33,0 %										
% energii z węglowodanów		48,5 %										

17.03. Poniedz.	Kasza jaglana na mleku 500ml. chleb psz.-żył.100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka dębicka 50g. ogórek zielony 40g. d.lek.pomidor 60g. jabłko 1szt 180g. d.cuk.chleb graham100g.	- mleko gluten psz.żyt. mleko - soja - - - gluten psz.	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.	seler gluten psz. gluten psz. mleko - - seler mleko - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. gulasz angielski 110g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko - m./z. soja jajo gluten gorczyca - gluten psz.	mus owocowy 100g.	-
--------------------	--	--	--	--	--	--	----------------------	---

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :											
Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem	
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2791	201	9885	2360	84,8	66,6	30,98	23,60	36,3	4342	388,0
% energii z białka	14,6 %										
% energii z tłuszczu	24,9 %										
% energii z węglowodanów	60,5 %										
18.03. 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.	gluten psz. mleko gluten psz. mleko - jajo mleko - - gluten psz.	Zupa ziemniaczana 500ml. ryż gotowany 250g. z sosem pieczarkowym i mięsem drobiowym duszonym 200g. jarzyny gotowane na parze 150g. d.lek. sos jarzynowy z mięsem drobiowym duszonym 200g. kompot owocowy 250ml.	mleko seler - gluten psz. mleko - seler mleko gluten psz. -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek wypasiony z ziołami 100g. ogórek zielony 40g. d.lek.pomidor 60g. d.cuk.chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko - mleko - - - gluten psz.	sok owocowy 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	3132	258	10414	2485	106,2	60,9	23,9	22,62	30,6	3493	404,1
% energii z białka	17,3 %										
% energii z tłuszczu	21,6 %										
% energii z węglowodanów	61,0 %										
19.03. Środa	Ryż na mleku 450g. chleb psz.żyt. 100g.	mleko gluten psz.żyt.	Zupa grycikowa 500ml . ziemniaki gotowane 250g.	seler gluten psz. -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. kiełbasa szynkowa	gluten psz.żyt. mleko soja	serek homogenizowany naturalny 150g..	mleko			

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

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2500	158	9405	2244	86,2	68,1	25,86	27,35	26,6	3767	345,5
% 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”).

