

## II

## JADŁOSPIS TYGODNIOWY 20.03.2025-26.03.2025

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSILEK NOCNY	ALERGENY				
20.03. Czwartek	Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g.  masło ekstra 10g. herbata 250 ml. kielbasa krotoszyńska 50g. pomidor 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 szczawiowa z makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. pulpet gotowany 100g.  surówka z selera i marchwii 150g. d.lek. zupa koperkowa z makaronem 500ml. kompot owocowy 250ml.	<b>seler mleko</b> <b>gluten psz.</b> -  <b>gluten psz.</b> <b>jajo</b> <b>seler mleko</b>  <b>seler mleko</b> <b>gluten psz.</b> -	chleb psz.żyt.100g.  masło ekstra 10g. pasta z twarogu z pietruszką i soczewicą 130g. d.lek. pasta z twarogu z pietruszką 130g. jabłko 180g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	<b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>mleko</b>  <b>mleko</b> - - <b>gluten psz.</b>	jogurt pitny 250g.	<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>		2691	214	9101	2172	93,1	64,4	26,77	24,11	32,9	3702	334,8
% energii z białka		17,4 %										
% energii z tłuszczu		26,2 %										
% energii z węglowodanów		56,4 %										
21.03. Piątek	Kasza manna na mleku 450ml. chleb psz.żyt.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. jajo gotowane 50g. sałata zielona 10g. rzodkiewka 25g.. d.cuk. chleb graham 100g	<b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> <b>gluten psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>jajo</b> - - <b>gluten psz.</b>	Zupa ryżowa 500ml.  ziemniaki gotowane 250g. ryba smażona „z pieca” 130g. surówka z kiszonej kapusty 150g. d.lek. ryba gotowana 100g. jarzyny gotowane 150g.	<b>seler</b> -  <b>ryba jajo</b> <b>gluten psz.</b> -  <b>ryba</b>  <b>seler</b>	chleb psz.żyt. 100g.  masło ekstra 10g. połędwica drobiowa 50g. serek topiony 34g. d.lek. ser favita 30g. banan 180g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham	<b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>soja</b>  <b>mleko</b> <b>mleko</b> - - <b>gluten psz.</b>	kefir 200g.	<b>mleko</b>				

			kompot owocowy 250ml.	-	100g.																																																																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th>PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :</th> <th>Masa</th> <th>Odpadki</th> <th>KJ</th> <th>kcal</th> <th>Białko</th> <th>Tłuszcz</th> <th>kw.ł. nasycone</th> <th>kw. ł. jednonienasyczone</th> <th>błonnik pokarmowy</th> <th>sód</th> <th>Węglowodany ogółem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b></td> <td><b>2755</b></td> <td><b>179</b></td> <td><b>9352</b></td> <td><b>2233</b></td> <td><b>97,6</b></td> <td><b>71,7</b></td> <td><b>29,17</b></td> <td><b>27,11</b></td> <td><b>26,5</b></td> <td><b>4133</b></td> <td><b>322,8</b></td> </tr> <tr> <td>% energii z białka</td> <td>17,6</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z tłuszczu</td> <td>27,0</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z węglowodanów</td> <td>55,3</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> </tbody> </table>													PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasyczone	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogółem	<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>	<b>2755</b>	<b>179</b>	<b>9352</b>	<b>2233</b>	<b>97,6</b>	<b>71,7</b>	<b>29,17</b>	<b>27,11</b>	<b>26,5</b>	<b>4133</b>	<b>322,8</b>	% energii z białka	17,6	%										% energii z tłuszczu	27,0	%										% energii z węglowodanów	55,3	%									
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasyczone	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodany ogółem																																																													
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>	<b>2755</b>	<b>179</b>	<b>9352</b>	<b>2233</b>	<b>97,6</b>	<b>71,7</b>	<b>29,17</b>	<b>27,11</b>	<b>26,5</b>	<b>4133</b>	<b>322,8</b>																																																													
% energii z białka	17,6	%																																																																						
% energii z tłuszczu	27,0	%																																																																						
% energii z węglowodanów	55,3	%																																																																						
22.02. Sobota	Ryż na mleku 450ml. chleb psz.-żyt.100g.  masło ekstra 10g. herbata 250g. szynka gołonkowa 50g. ogórek kiszony 40g. d.cuk. chleb graham100g	<b>mleko</b>  <b>gluten psz.żyt. mleko</b> - <b>soja</b>  - <b>gluten psz.</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową 500ml. makaron gotowany 250g. ze szpinakiem i mięsem drobiowym duszonym 200g. d.lek.zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml. kompot owocowy 250ml.	<b>seler mleko</b>  <b>gluten psz. mleko mleko</b>    <b>seler mleko</b> -	pieczywo psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasta tuńczykiem 80g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. jabłko 1szt d.cuk. chleb graham 100g.	<b>gluten psz.żyt. mleko</b> - <b>ryba mleko</b>  = - <b>gluten psz.</b>	chrupki kukurydziane 50g.	-																																																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :</th> <th>Masa</th> <th>Odpadki</th> <th>KJ</th> <th>kcal</th> <th>Białko</th> <th>Tłuszcz</th> <th>kw.ł. nasycone</th> <th>kw. ł. jednonienasyc.</th> <th>błonnik</th> <th>sód</th> <th>Węglowodany ogółem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b></td> <td><b>2829</b></td> <td><b>107</b></td> <td><b>9448</b></td> <td><b>2254</b></td> <td><b>85,6</b></td> <td><b>61,5</b></td> <td><b>21,48</b></td> <td><b>23,95</b></td> <td><b>27,5</b></td> <td><b>4654</b></td> <td><b>363,5</b></td> </tr> <tr> <td>% energii z białka</td> <td>15,4</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z tłuszczu</td> <td>24,1</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>% energii z węglowodanów</td> <td>50,5</td> <td>%</td> <td colspan="9"></td> </tr> </tbody> </table>													PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasyc.	błonnik	sód	Węglowodany ogółem	<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>	<b>2829</b>	<b>107</b>	<b>9448</b>	<b>2254</b>	<b>85,6</b>	<b>61,5</b>	<b>21,48</b>	<b>23,95</b>	<b>27,5</b>	<b>4654</b>	<b>363,5</b>	% energii z białka	15,4	%										% energii z tłuszczu	24,1	%										% energii z węglowodanów	50,5	%									
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasyc.	błonnik	sód	Węglowodany ogółem																																																													
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>	<b>2829</b>	<b>107</b>	<b>9448</b>	<b>2254</b>	<b>85,6</b>	<b>61,5</b>	<b>21,48</b>	<b>23,95</b>	<b>27,5</b>	<b>4654</b>	<b>363,5</b>																																																													
% energii z białka	15,4	%																																																																						
% energii z tłuszczu	24,1	%																																																																						
% energii z węglowodanów	50,5	%																																																																						
23.03. Niedziela	chleb psz.-żyt.100g.  masło ekstra 10g kawa zbożowa z mlekiem 250g.	<b>gluten psz.żyt. mleko mleko gluten</b>	Bulion z makaronem 500ml ziemniaki gotowane 250g. kurczak gotowany	<b>seler gluten psz.</b> - -	chleb psz.-żyt. 100g  masło ekstra 10g. herbata 250ml. dżem n/sł. 25g.	<b>gluten psz.żyt. mleko</b> - -	sok owocowy 0,3l.	-																																																																

	kiełbasa na gorąco 100g. musztarda 20g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham 100g.	<b>psz.żyt.</b> <b>soja</b>  <b>gorczyca</b> - <b>gluten psz.</b>	280g. (podudzie 2 szt.). buraki czerwone gotowane 200g. kompot owocowy 250ml.	- -	serek naturalny 150g. d.cuk.chleb graham 100g	<b>mleko</b>  <b>gluten psz.</b>		
--	---	--	---	--------	--	--	--	--

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>2514</b>	<b>274</b>	<b>10057</b>	<b>2400</b>	<b>118,5</b>	<b>78,9</b>	<b>29,38</b>	<b>30,64</b>	<b>24,0</b>	<b>3985</b>	<b>325,3</b>
% energii z białka		20,0 %										
% energii z tłuszczu		29,0 %										
% energii z węglowodanów		50,9 %										

24.03. Poniedz.	Płatki owsiane na mleku 500ml. chleb psz.-żyt.100g.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g. ser żółty 30g. pomidor 60g. d.lek. ser favita 30g. d.cuk.chleb graham 100g.	<b>gluten</b> <b>mleko</b> <b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>soja</b>  <b>mleko</b> - <b>mleko</b> <b>gluten psz.</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. jajo gotowane 100g 2szt. w sosie chrzanowym 100g. surówka z kapusty białej 150g d.lek. sos potrawkowy 100g. surówka z marchwii 150g. kompot owocowy 250ml.	<b>seler mleko</b> -  <b>jajo</b> <b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> -  <b>mleko</b> <b>gluten psz.</b> - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. ser twarogowy 100g. powidła śliwkowe n/sł.50g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham 100g.	<b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b> <b>mleko</b> - <b>mleko</b> - - <b>gluten psz.</b>	sok buraczany 0,3	<b>seler</b>
--------------------	--	--	--	---	---	---	----------------------	--------------

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>3069</b>	<b>215</b>	<b>9695</b>	<b>2313</b>	<b>93,8</b>	<b>69,3</b>	<b>28,7</b>	<b>2497</b>	<b>34,9</b>	<b>4464</b>	<b>360,3</b>
% energii z białka		16,4 %										
% energii z tłuszczu		26,5 %										
% energii z węglowodanów		57,1 %										
25.03. Wtorek	Makaron na mleku bułka pszenna 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połędwica drobiowa 50g. pomidor 60g. d.cuk.bułka grahamka 100g.	<b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> <b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> - <b>soja</b> - <b>gluten psz.</b>	Zupa grysikowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. kotlet schabowy „z pieca”130g. mizeria z jogurtem i koperkiem 200g. d.lek. schab gotowany 100g. sałata zielona 35g.z jogurtem i koperkiem 50g. kompot owocowy 250ml.	<b>gluten psz.</b> <b>seler</b> - <b>gluten psz.</b> <b>jajo</b> - <b>mleko</b> - - <b>mleko</b> -	chleb psz.-żyt. 100g.  masło ekstra 10g. herbata 250ml. paprykarz 135g. ogórek kiszony 40g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>gluten psz.żyt.</b>  <b>mleko</b> - <b>ryba</b> - - <b>gluten psz.</b>	biszkopty 25g. mandarynka 70g.	<b>gluten psz.</b> <b>jajo</b> -				
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>2610</b>	<b>219</b>	<b>9875</b>	<b>2356</b>	<b>99,5</b>	<b>77,1</b>	<b>23,35</b>	<b>33,79</b>	<b>19,8</b>	<b>4217</b>	<b>333,3</b>
% energii z białka		17,1 %										
% energii z tłuszczu		28,9 %										
% energii z węglowodanów		54,0 %										
26.03. Środa	Kasza jaglana na mleku 450g. chleb psz.żyt. 100g.	<b>mleko</b> <b>gluten</b> <b>psz.żyt.</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml  ryż gotowany 250g.	<b>seler mleko</b> <b>gluten psz.</b> -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. serek wiejski 150g.	<b>gluten psz.żyt.</b> <b>mleko</b> <b>mleko</b>	mus owocowy 100g.	-				

	masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka dębicka 50g. ogórek zielony 40g. jabłko 180g. d.lek. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham 100g.	<b>mleko</b> - <b>soja</b> - - - <b>gluten psz.</b>	potrawka z indyka 200g. z warzywami gotowanymi na parze 150g. kompot owocowy 250ml.	<b>gluten psz.</b> <b>mleko</b> - -	miód 25g. 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>3040</b>	<b>270</b>	<b>10585</b>	<b>2527</b>	<b>111,1</b>	<b>62,4</b>	<b>25,76</b>	<b>22,44</b>	<b>31,2</b>	<b>3969</b>	<b>406,8</b>
% energii z białka	17,8 %										
% energii z tłuszczu	21,8 %										
% energii z węglowodanów	60,3 %										

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”).

