

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 17.04.2025-23.04.2025

DATA	ŚNIADANIE	ALERGEN Y	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSIŁEK NOCNY	ALERGEN Y				
17.04. Czwartek	Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250 ml. kiełbasa krotoszyńska 50g. pomidor 60g. d.cuk. chleb graham 100g	gluten mleko gluten psz. żyt. mleko - soja - gluten psz.	Zupa ogórkowa z ryżem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. pulpet gotowany 100g. surówka z selera i marchwii 150g. d.lek. zupa pomidorowa z ryżem 500ml. kompot owocowy 250ml.	seler mleko - gluten psz. jajo seler mleko seler mleko gluten psz. -	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.	gluten psz.żyt. mleko mleko mleko - - gluten psz.	jogurt pitny 250g.	mleko				
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Mas a	Odpadki	KJ	kcal	Białk o	Tłuszcz	kw.tł. nasycon e	kw. tł. jednonienasycon e	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodan y ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2747	186	9247	2207	90,2	69,4	29,14	27,20	29,6	4260	332,1
% energii z białka		16,6 %										
% energii z tłuszczu		27,8 %										
% energii z węglowodanów		55,6 %										
18.04. Piątek	Kasza manna na mleku z otrębami 450ml. chleb psz.żyt. masło ekstra 10g. herbata 250ml. paprykarz 135g.	gluten psz. mleko gluten psz.żyt. mleko - ryba	Zupa ryżowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. ryba smażona „z pieca” 130g. surówka z kiszzonej kapusty 150g.	seler - ryba jajo gluten psz. -	chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. polędwica drobiowa 50g. serek wypasiony naturalny 125g. banan 180g.	gluten psz.żyt. mleko soja mleko	kefir 200g.	mleko				

	sałata zielona 10g. d.cuk. chleb graham 100g	- gluten psz.	d.lek. ryba gotowana 100g. jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250ml.	ryba seler -	herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	- gluten psz.		
--	--	-------------------------	--	--------------------------------------	--	-----------------------------	--	--

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasycon e	błonnik pokarmowy	sód	Węglowodan y ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2755	179	9352	2233	97,6	71,7	29,17	27,11	26,5	4133	322,8
% energii z białka	17,6	%									
% energii z tłuszczu	27,0	%									
% energii z węglowodanów	55,3	%									

19.04. Sobota	Płatki owsiane na mleku 450ml. chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250g. pasta z tuńczykiem 80g. ogórek kiszony 40g. d.cuk. chleb graham100g	gluten mleko gluten psz.żyt. mleko - ryba - gluten psz.	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.	seler mleko gluten psz. mleko mleko seler mleko -	pieczywo psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połędwica drobiowa 50g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. jabłko 1szt d.cuk. chleb graham 100g.	gluten psz.żyt. mleko - soja - - gluten psz.	chrupki kukurydziane 50g.	-
------------------	--	--	--	---	---	--	---------------------------------	---

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.ł. nasycone	kw. ł. jednonienasyc.	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2829	107	9448	2254	85,6	61,5	21,48	23,95	27,5	4654	363,5
% energii z białka	15,4	%									
% energii z tłuszczu	24,1	%									
% energii z węglowodanów	50,5	%									

20.04.	chleb psz.-żyt.i	gluten	Bulion z makaronem	seler gluten	chleb psz.-żyt. 100g	gluten	sok owocowy	-
--------	------------------	---------------	--------------------	---------------------	----------------------	---------------	-------------	---

Niedziela	graham 100g.(50/50) masło ekstra 10g kawa zbożowa z mlekiem 250g. szynka wiejska 80g. chrzan 20g. jajo gotowane 1szt. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	psz.żyt.i psz. mleko mleko gluten psz.żyt. - dwut.s. jajo - gluten psz.	500ml ziemniaki gotowane 250g. kurczak gotowany 280g. (podudzie 2 szt.). buraki czerwone gotowane 200g. kompot owocowy 250ml.	psz. - - - -	masło ekstra 10g. herbata 250ml. dżem n/sł. 25g. serek naturalny 150g. d.cuk.chleb graham100g	psz.żyt. mleko - - mleko gluten psz.	0,3l.	
-----------	--	--	---	---------------------------------	--	---	-------	--

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2514	274	10057	2400	118,5	78,9	29,38	30,64	24,0	3985	325,3
% energii z białka	20,0	%									
% energii z tłuszczu	29,0	%									
% energii z węglowodanów	50,9	%									

21.04. Poniedz.	chleb psz.-żyt. i graham 100g.(50/50) masło ekstra 10g. kakao z mlekiem 250ml. kiełbasa szynkowa 80g. chrzan 20g. jajo gotowane 1szt. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko mleko soja dwut.s. jajo - gluten psz.	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. schab gotowany 80g w sosie potrawkowym 100g. surówka z marchwii 150g. kompot owocowy 250ml.	seler mleko - - gluten psz. mleko - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. ser twarogowy 100g. powidła śliwkowe n/sł.50g. mandarynka 1szt. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko - mleko - - gluten psz.	sok buraczany 0,3	seler
--------------------	--	---	---	--	---	---	-------------------	--------------

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2720	260	9946	2376	105,2	80,0	31,04	33,04	3,3	4639	338,9
% energii z białka		18,0 %										
% energii z tłuszczu		29,8 %										
% energii z węglowodanów		52,2 %										
22.04. Wtorek	Płatki owsiane na mleku bułka grahamka 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. połudwica drobiowa 50g. pomidor 60g. d.lek.bułka pszenna 100g.	gluten mleko gluten psz. mleko - soja - gluten psz.	Zupa grochowa z ziemniakami 500ml. makaron gotowany 250g. z serem i cynamonem 100g. jabłko 1szt. d.lek. zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml. kompot owocowy 250ml.	gluten psz. seler gluten psz. mleko - mleko seler -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasztet drobiowy 50g. ogórek kiszony 40g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. mleko - ryba - - gluten psz.	mus owocowy 100g.	-				
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :		Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT		2457	143	9600	2293	86,3	62,5	23,12	2472	31,8	3795	374,0
% energii z białka		15,3 %										
% energii z tłuszczu		24,1 %										
% energii z węglowodanów		60,6 %										
23.04. Środa	Kasza jaglana na mleku 450g. chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka dębicka 50g. ogórek konserwowy	mleko gluten psz.żyt. mleko - soja gorczyca	Zalewajka z ziemniakami 500ml ryż gotowany 250g. potrawka z indyka 200g. z warzywami gotowanymi na parze 150g. d.lek. zupa	seler mleko - gluten psz. mleko seler mleko	chleb psz.-żyt. i graham 100g. (50/50) masło ekstra 10g. serek wiejski 150g. miód 25g. d.cuk.chleb graham100g.	gluten psz.żyt. i psz. mleko mleko - gluten psz.	herbatniki 25g.	gluten psz. mleko dw.s.				

40g. kiwi 1 szt. d.lek. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	- - gluten psz.	ziemniaczana 500ml. kompot owocowy 250ml.	-									
PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :												
	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem	
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2687	180	9891	2359	103,4	57,7	24,17	20,94	26,1	3948	378,7	
% energii z białka	17,8 %											
% energii z tłuszczu	21,6 %											
% energii z węglowodanów	60,6 %											

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”). 5. Do przygotowywania potraw używany jest olej rzepakowy.