

### JADŁOSPIS TYGODNIOWY 16.11.2023-22.11.2023

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSILEK NOCNY	ALERGENY				
16.11. Czwartek	Makaron na mleku 450g. chleb psz.-żył. 100g. masło 10g. herbata 250 ml. połudwica miodowa 50g. ser żółty 30g pomidor 60g. d.lekkostr.ser deliser30g d.cuk. chleb graham 100g	<b>gluten</b> <b>mleko</b> <b>gluten</b> <b>mleko</b> - <b>jajo gluten</b> <b>gorczyca</b> <b>mleko</b> - <b>mleko</b>  <b>gluten</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml.  ziemniaki gotowane 250g. wątróbka wieprzowa w sosie 200g. surówka z kapusty pekińskiej 150g. d.-schab gotowany surówka z marchwii i jabłka 150g. kompot owocowy 250ml.	<b>seler mleko</b>  - <b>gluten</b> - - - -	chleb psz.żyt.100g. masło 10g. serek wiejski 150. dżem niskosłodz.25g. jabłko 180g herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	<b>gluten</b> <b>mleko</b> <b>mleko</b> - - - - <b>gluten</b>	biszkopty 25g.  d.cuk.herbatniki bez cukru 25g.	<b>mleko gluten</b> <b>dwutl.siarki</b> <b>gluten 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>2653</b>	<b>204</b>	<b>9388</b>	<b>2239</b>	<b>107,6</b>	<b>61,7</b>	<b>26,50</b>	<b>20,65</b>	<b>27,4</b>	<b>3337</b>	<b>337,6</b>
<b>% energii z białka</b>		<b>19,5 %</b>										
<b>% energii z tłuszczu</b>		<b>24,3 %</b>										
<b>% energii z węglowodanów</b>		<b>56,2 %</b>										
17.11. Piątek	Płatki owsiane na mleku 450ml. chleb psz.-żyt. 100g. masło 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g sałata zielona 10g d.cuk. chleb graham 100g	<b>gluten</b> <b>mleko</b> <b>gluten</b> <b>mleko</b> - <b>soja</b>  - <b>gluten</b>	Zupa selerowa z makaronem 500ml.  ziemniaki gotowane 250g. pulpet rybny 100g. w sosie koperkowym 150g surówka z kiszzonej kapusty 150g.	<b>seler gluten</b> <b>mleko</b>  -  <b>ryba gluten</b> <b>jajo mleko</b>  -	chleb psz.-żyt. 100g. masło 10g. pasta z twarogu i szczypiorku 120g mandarynka 80g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g	<b>gluten</b>  <b>mleko</b> <b>mleko</b> - - - <b>gluten</b>	sok owocowy 0,3l. d.cuk.sok grejpfrutowy0,3l.	- -				

			d.lekkostr. jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250ml.	<b>seler mleko</b> -							
--	--	--	---	-------------------------	--	--	--	--	--	--	--

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>2931</b>	<b>192</b>	<b>9124</b>	<b>2178</b>	<b>96,8</b>	<b>61,6</b>	<b>25,03</b>	<b>23,15</b>	<b>28,5</b>	<b>3308</b>	<b>334,3</b>
% energii z białka	18,0 %										
% energii z tłuszczu	25,0 %										
% energii z węglowodanów	57,0 %										

18.11. Sobota	Kasza manna na mleku 450ml. chleb psz.-żyty.100g. masło 10g. herbata 250g. paszтет drob.- wieprz.pieczony80g. ogórek 50g d.lek. sałata zielona10g. d.cuk. chleb graham100g	<b>mleko gluten</b>  <b>gluten mleko</b> - <b>gluten jajo</b>  - -  <b>gluten</b>	Zupa fasolowa z ziemniakami 500ml. makaron zapiekany z jabłkiem i cynamonem 350g. banan 160g. d.lekkostr.zupa jarzynowa 500ml. kompot owocowy 250ml.	<b>seler gluten mleko</b>  -  <b>seler mleko</b> -	pieczywo psz.-żyty. 100g. masło 10g. herbata 250ml. kiełbasa krotoszyńska 50g.  serek topiony 50g. pomidor 60g. d.lekkostr. ser deliser.30g d.cuk. chleb graham 100g.	<b>gluten mleko</b> - - <b>soja gluten mleko mleko</b> -  <b>mleko gluten</b>	d.cuk. jogurt naturalny 150g.	<b>mleko</b>
---------------	--	--	--	---	---	---	-------------------------------	--------------

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
<b>SUMA DIETY po odjęciu STRAT</b>	<b>2580</b>	<b>202</b>	<b>10626</b>	<b>2534</b>	<b>91,3</b>	<b>79,4</b>	<b>37,4</b>	<b>29,45</b>	<b>32,8</b>	<b>3414</b>	<b>393,7</b>
% energii z białka	14,6 %										
% energii z tłuszczu	27,6 %										
% energii z węglowodanów	57,7 %										

19.11. Niedziela	Kiełbasa na gorąco 100g. ketchup 20g. chleb psz.-żyt.100g. kawa zbożowa z mlekiem 250g. ogórek 50g pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>soja gluten</b> <b>mleko</b> - <b>gluten</b>  <b>gluten mleko</b> - - <b>gluten</b>	Bulion z makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g podudzie z kurczaka gotowane 2szt-280g. surówka z kapusty czerwonej 200g. d.lekkostr. buraki czerwone gotow. 200g. kompot owocowy 250ml.	<b>seler gluten</b> - - - - - -	chleb psz.-żyt. 100g masło 10g. herbata 250ml. serek homogeniz. waniliowy150g. miód 25g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g serek naturalny 150g.	<b>gluten</b> <b>mleko</b> - <b>mleko</b> - - <b>gluten</b>  <b>mleko</b>	sok warzywny 0,3l.	-
---------------------	--	--	--	---	--	---	-----------------------	---

<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>2682</b>	<b>324</b>	<b>10097</b>	<b>2409</b>	<b>119,1</b>	<b>79,5</b>	<b>29,72</b>	<b>30,02</b>	<b>30,0</b>	<b>4413</b>	<b>331,5</b>
<b>% energii z białka</b>	<b>20,1</b>	<b>%</b>									
<b>% energii z tłuszczu</b>	<b>29,1</b>	<b>%</b>									
<b>% energii z węglowodanów</b>	<b>50,8</b>	<b>%</b>									

20.11. Poniedz.	Płatki owsiane na mleku 450ml. chleb psz.-żyt. 100g. masło 10g. herbata 250ml. jajo gotow. 50g. frankfurterka gotow.45g pomidor 60g. d.cuk.chleb hraham100g.	<b>mleko</b> <b>gluten</b> <b>gluten</b> <b>mleko</b> - <b>jajo</b> - - <b>gluten</b>	Zupa grochowa z ziemniakami 500ml.  pierogi ruskie 250g.  bukiet jarzyn na parze 150g. d.lekkostr. zupa ziemniaczana 500g. kompot owocowy 250ml.	<b>gluten seler</b>  <b>jajo</b> <b>mleko gluten</b> -  <b>seler mleko</b> -	chleb psz.-żyt. 100g. masło 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa z indyka 50g. sałata zielona 10g. jabłko 150g. d.cuk.chleb graham100g.	<b>gluten</b> <b>mleko</b> - <b>mleko soja</b> <b>gluten</b> - - <b>gluten</b>	serek wiejski 150g.	<b>mleko</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>2761</b>	<b>218</b>	<b>9980</b>	<b>2380</b>	<b>101,9</b>	<b>79,1</b>	<b>31,81</b>	<b>29,70</b>	<b>35,9</b>	<b>4013</b>	<b>348,8</b>
% energii z białka		17,4 %										
% energii z tłuszczu		29,3 %										
% energii z węglowodanów		53,3 %										
21.11. Wtorek	Makaron na mleku 450g. chleb psz.-żyty. 100g. masło 10g. herbata 250ml. połędwica z indyka 50g. sałata zielona 10g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham 100g.	<b>gluten</b> <b>mleko</b> <b>gluten</b> <b>mleko</b> - <b>soja gluten</b> <b>mleko</b> - - <b>gluten</b>	Krupnik 500ml.  ziemniaki gotowane 250g. kotlet schabowy 100g. surówka z białej kapusty 150g. d.lekkostr. schab gotowany 150g. surówka z marchwii 150g. kompot owocowy 250ml	<b>gluten mleko</b> <b>seler</b> - <b>gluten jajo</b> - - - -	chleb psz.-żyty. 100g. masło 10g. herbata 250ml. pasta z twarogu i rzodkiewki 130g pomidor 60g d.cuk.chleb graham 100g.	<b>gluten</b>  <b>mleko</b> - <b>mleko</b>  -  <b>gluten</b>	jogurt naturalny 150g.	<b>mleko</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>2877</b>	<b>250</b>	<b>96,94</b>	<b>2313</b>	<b>106,6</b>	<b>71,3</b>	<b>26,97</b>	<b>28,45</b>	<b>30,2</b>	<b>3148</b>	<b>338,4</b>
% energii z białka		18,7 %										
% energii z tłuszczu		27,2 %										
% energii z węglowodanów		54,1 %										
22.11. Środa	Kasza manna na mleku 450g. chleb psz.-żyty. 100g. masło 10g. herbata 250ml. sałatka z tuńczykiem 150g	<b>mleko</b> <b>gluten</b> <b>gluten</b> <b>mleko</b> - <b>ryba mleko</b> -	Zupa szczawiowa z makaronem 500ml.  ziemniaki gotowane 250g. jajo sadzone 50g.	<b>seler mleko</b> - <b>jajo</b>	chleb psz.-żyty. 100g. masło 10g. herbata 250ml. kiełbasa krotoszyńska 50g. pomidor 60g	<b>gluten</b>  <b>mleko</b> - <b>soja gluten</b> <b>mleko</b> -	bułka mleczna 40g.	<b>gluten jajo</b> <b>mleko</b>				

mandarynka 80g. d.cuk.chleb graham100g.	- - <b>gluten</b>	buraki czerwone gotowane 200g. d.lekkostr.zupa koperkowa z makaronem 500ml. kompot owocowy 250ml.	- <b>seler mleko gluten</b> -	d.cuk.chleb graham100g.	<b>gluten</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>2596</b>	<b>210</b>	<b>8945</b>	<b>2135</b>	<b>66,2</b>	<b>77,8</b>	<b>22,84</b>	<b>27,24</b>	<b>30,1</b>	<b>3472</b>	<b>320,7</b>
% energii z białka	12,6 %										
% energii z tłuszczu	32,2 %										
% energii z węglowodanów	55,2 %										