III

# JADŁOSPIS TYGODNIOWY 22.05.2025-28.05.2025

| DATA | ŚNIADANIE | ALERGENY | OBIAD | ALERGENY | KOLACJA | ALERGENY | POSIŁEK NOCNY | ALERGENY |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 22.05.<br>Czwartek | Kasza manna<br>na mleku 450g.<br>chleb psz.-żyt. 100g.<br><br>masło ekstra10g.<br>herbata 250 ml.<br>kiełbasa krotoszyńska 50g.<br>sałata zielona 10g.<br>pomidor 60g.<br>d.cuk. chleb graham 100g | **gluten psz.**<br>**mleko**<br>**gluten psz. żyt.**<br>**mleko**<br>-<br>**soja**<br><br>-<br>-<br>**gluten psz.** | Zupa selerowa z ciemnym makaronem 500ml.<br>ziemniaki gotowane 250g.<br>kotlet mielony „z pieca” 100g.<br>kapusta kiszona gotowana z grochem 200g.<br>d.lek.pulpet gotowany 100g.<br>buraki czerwone gotowane 200g.<br>kompot owocowy 250ml. | **seler mleko**<br>**gluten psz.**<br><br>-<br><br>**gluten psz.**<br>**jajo**<br>**gluten, mleko**<br><br>**jajo**<br>**gluten psz**.<br>-<br><br>- | chleb psz.żyt.100g.<br><br>masło ekstra 10g.<br>sałatka jarzynowa 150g.<br>jabłko 180g.<br>herbata 250ml.<br>d.cuk. chleb graham 100g. | **gluten psz.żyt.**<br>**mleko**<br>**mleko seler**<br>**jajo**<br>-<br>-<br>**gluten psz.** | jogurt naturalny 150g. | **mleko** |

| 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 | 2922 | 216 | 10691 | 2552 | 78,14 | 94,8 | 31,10 | 33,79 | 34,4 | 4209 | 378,3 |

| | |
|---|---|
| % energii z białka | 12,5 % |
| % energii z tłuszczu | 32,8 % |
| % energii z węglowodanów | 54,7 % |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 23.05.<br>Piątek | Ryż<br>na mleku 450ml.<br>chleb psz.żyt.<br><br>masło ekstra 10g.<br>herbata 250ml.<br>kiełbasa szynkowa 50g. | **mleko**<br>**gluten psz.żyt.**<br>**mleko**<br>-<br>**soja** | Krupnik 500ml.<br><br>ziemniaki gotowane 250g.<br>„medalion”rybny „z pieca” 130g.<br>surówka z kiszonej kapusty 150g. | **seler gluten psz., mleko**<br><br>-<br><br>**ryba jajo**<br>**gluten psz.**<br>- | bułka pszenna 100g.<br>masło ekstra 10g.<br>pasta z twarogu i rzodkiewki 130g.<br>banan 180g.<br>herbata 250ml.<br>d.cuk. bułka | **gluten psz.**<br><br>**mleko**<br>**mleko**<br><br>-<br>-<br>**gluten psz.** | sok owocowy 0,3l. | - |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | pomidor ze szczypiorkiem 60g.<br>d.cuk. chleb graham 100g | -<br><br>**gluten psz.** | d.lek. ryba gotowana 90g.<br>jarzyny gotowane 150g.<br>kompot owocowy 250ml. | **ryba**<br><br>**seler**<br>- | grahamka 100g. | | | |

| **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** | **2844** | **166** | **8880** | **2120** | **92,0** | **54,6** | **20,66** | **20,6** | **26,1** | **3859** | **337,5** |

| | |
|---|---|
| **% energii z białka** | **17,6 %** |
| **% energii z tłuszczu** | **22,8 %** |
| **% energii z węglowodanów** | **59,6 %** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 24.05.<br>Sobota | Płatki owsiane na mleku 450ml.<br>chleb psz.-żyt.100g.<br><br>masło ekstra 10g.<br>herbata 250g.<br>pasztet pieczony 80g.<br><br>sałata zielona 10g.<br>pomarańcza 1szt.<br>d.cuk. chleb graham100g | **gluten**<br>**mleko**<br><br>**gluten psz.żyt.**<br>**mleko**<br>**mleko soja dwutl.s.**<br>-<br>-<br>**gluten psz.** | Zupa ziemniaczana 500ml.<br>makaron gotowany 250g.<br>mięso mielone w sosie pomidorowym 200g.<br>sałatka z ogórka i marchwii 150g.<br>d.lek. jarzyny gotowane na parze 150g.<br>kompot owocowy 250ml. | **seler**<br>**mleko**<br><br>**gluten psz.**<br>**mleko gluten psz.**<br><br><br>-<br><br><br>- | pieczywo psz.-żyt. 100g.<br>masło ekstra 10g.<br>herbata 250ml.<br>szynka golonkowa 50g.<br>ogórek zielony40g.<br>d.lek.pomidor 60g.<br>d.cuk. chleb graham 100g. | **gluten psz.żyt.**<br>**mleko**<br>-<br>**soja**<br><br>-<br>-<br>**gluten psz.** | kefir 0,2l | **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** | **2695** | **192** | **10206** | **2436** | **88,6** | **87,1** | **37,41** | **36,03** | **27,6** | **4346** | **349,5** |

| | |
|---|---|
| **% energii z białka** | **14,8 %** |
| **% energii z tłuszczu** | **31,6 %** |
| **% energii z węglowodanów** | **53,6 %** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 25.05. | chleb psz.-żyt. I | **gluten** | Zupa grysikowa 500ml | **seler gluten** | chleb psz.-żyt. | **gluten** | sok pomidorowy | - |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Niedziela | graham 100g. (50/50)<br><br>masło ekstra 10g<br>kakao<br>z mlekiem 250g.<br>parówka na gorąco 100g.<br>musztarda 20g.<br>pomidor 60g.<br>d.cuk.chleb graham100g. | **psz.żyt.**<br><br>**mleko**<br>**mleko**<br><br>**soja mleko gluten gorczyca**<br>-<br>**gluten psz.** | ziemniaki gotowane 250g.<br>schab gotowany 90g w sosie koperkowym 100g.<br>surówka z marchwii i jabłka 150g.<br>kompot owocowy 250ml. | **psz.**<br>-<br><br>-<br>**mleko gluten psz.**<br><br>-<br>- | 100g<br><br>masło ekstra 10g.<br>herbata 250ml.<br>serek wiejski 150g.<br>dżem n/sł. 25g.<br>mandarynka 1szt.<br>d.cuk.chleb graham100g | **psz.żyt.**<br>**mleko**<br>-<br>**mleko**<br>-<br>-<br><br>**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** | **2633** | **247** | **9437** | **2253** | **93,7** | **78,6** | **32,04** | **31,57** | **29,6** | **4022** | **319,8** |

| | | |
|---|---|---|
| **% energii z białka** | **16,9** | **%** |
| **% energii z tłuszczu** | **30,8** | **%** |
| **% energii z węglowodanów** | **52,3** | **%** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 26.05. Poniedz. | Kasza jaglana na mleku z otrębami 450ml.<br>chleb psz.-żyt.100g.<br><br>masło ekstra 10g.<br>herbata 250ml.<br>frankfuterka gotowana 90g.<br>pomidor 60g.<br>d.cuk.chleb graham100g. | **gluten mleko**<br><br>**gluten psz.żyt. mleko**<br>-<br>**soja**<br><br>-<br>**gluten psz.** | Zupa grochowa z ziemniakami 500ml.<br><br>pierogi z mięsem 250g.<br>surówka z kapusty pekińskiej 150g.<br><br>d.lek. zupa ziemniaczana 500ml.<br>jarzyny gotowane 150g.<br>kompot owocowy 250ml. | **seler gluten psz.**<br><br>**gluten psz.**<br>-<br><br><br>**mleko seler**<br><br>**seler**<br>- | chleb psz.-żyt. 100g.<br>masło ekstra 10g.<br>herbata 250ml.<br>polędwica miodowa 50g.<br>ogórek kiszony 40g.<br>jabłko 180g.<br>d.cuk.chleb graham100g. | **gluten psz.żyt. mleko**<br>-<br>**soja**<br><br>-<br><br>-<br>**gluten psz.** | wafle ryżowe 25g.<br>z twarożkiem 80g. | -<br><br>**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** | **2274** | **157** | **9222** | **2201** | **104,4** | **66,2** | **23,86** | **26,96** | **24,2** | **4163** | **318,1** |

| | | |
|---|---|---|
| **% energii z białka** | **19,2** | **%** |
| **% energii z tłuszczu** | **26,6** | **%** |
| **% energii z węglowodanów** | **54,2** | **%** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 27.05.<br>Wtorek | Kasza manna<br>na mleku 450g.<br>bułka pszenna 100g.<br>masło ekstra 10g.<br>herbata 250ml.<br>szynka aleksandr. 50g.<br>ser żółty 30g.<br>pomarańcza 1szt<br>d.lek.ser favita 30g..<br>d.cuk.bułka grahamka 100g. | **gluten psz.**<br>**mleko**<br>**gluten psz.**<br>**mleko**<br>-<br>**soja**<br><br>**mleko**<br>-<br>**mleko**<br>**gluten psz.** | Zupa pieczarkowa z ciemnym makaronem 500ml<br>ziemniaki gotowane 250g.<br>kotlet z jaja z „pieca”100g.<br>marchew duszona z groszkiem 200g.<br>d.lek.zupa koperkowa z makaronem<br>d.cuk.sałatka szwedzka 150g.<br>kompot owocowy 250ml. | **mleko seler**<br>**gluten**<br><br>-<br><br>**jajo gluten psz.**<br>**gluten psz.**<br>**mleko**<br>**seler gluten psz. mleko**<br>**gorczyca**<br><br>- | chleb psz.-żyt. 100g.<br><br>masło ekstra 10g.<br>herbata 250ml.<br>pasta z twarogu z soczewicą i pietruszką 130g.<br>pomidor 60g.<br>d.cuk.chleb graham100g. | **gluten psz.żyt.**<br><br>**mleko**<br>-<br>**mleko**<br><br><br>-<br>**gluten psz.** | herbatniki 25g.<br><br><br>jogurt pitny b/c.250g. | **gluten psz.**<br>**mleko**<br>**dwutl.s.**<br>**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** | **2801** | **181** | **9980** | **2382** | **101,1** | **76,8** | **31,89** | **29,43** | **27,3** | **3932** | **345,9** |

| | | |
|---|---|---|
| **% energii z białka** | **17,2** | **%** |
| **% energii z tłuszczu** | **28,5** | **%** |
| **% energii z węglowodanów** | **54,3** | **%** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 28.05.<br>Środa | Płatki owsiane<br>na mleku 450g.<br>chleb psz.żyt. 100g.<br><br>masło ekstra 10g. | **gluetn**<br>**mleko**<br>**gluten**<br>**psz.żyt.**<br>**mleko** | Zupa ryżowa 500ml.<br><br>ziemniaki gotowane 250g<br>filet z kurczaka | **seler**<br><br>-<br><br>- | chleb psz.-żyt. 100g.<br>masło ekstra 10g.<br>pasta z tuńczykiem 80g. | **gluten**<br>**psz.żyt.**<br>**mleko**<br>**ryba** | serek homogenizowany naturalny 150g. | **mleko** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | herbata 250ml.<br>kiełbasa szynkowa 50g.<br>pomidor 60g.<br>gruszka 180g.<br>d.cuk.chleb graham100g. | -<br>**soja**<br><br>-<br>-<br>**gluten psz.** | grillowany 100g.<br>buraki czerwone gotowane 200g.<br>kompot owocowy 250ml. | <br><br>-<br><br>- | sałata zielona 10g.<br>d.cuk.chleb graham100g. | -<br>-<br>**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** | **2750** | **191** | **10517** | **2508** | **112,0** | **78,1** | **32,17** | **30,31** | **33,4** | **3574** | **369,8** |

| | | |
|---|---|---|
| **% energii z białka** | **18,1** | **%** |
| **% energii z tłuszczu** | **27,5** | **%** |
| **% energii z węglowodanów** | **54,4** | **%** |

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.