IV

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 26.06.2025- 02.07.2024

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSIŁEK NOCNY	ALERGENY
26.06. Czwartek	Makaron na mleku z otrębami 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra10g. herbata 250 ml. szynka golonkowa 50g. ogórek kiszony 40g. d.cuk. chleb graham 100g	**gluten** **mleko** **gluten psz. żyt.** **mleko** - **soja** - **gluten psz.**	Kapuśniak z ziemniakami 500ml. risotto mięsno-jarzynowe 350g. z sosem pomidorowym 100g. jabłko 180g. d.lek.zupa brokułowa z ziemniakami 500ml. kompot owocowy 250ml.	**seler mleko** **gluten psz.** **seler** **gluten psz.** **mleko** - **seler, mleko** -	chleb psz.żyt.100g. masło ekstra 10g. frankfuterka gotowana 90g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	**gluten psz.żyt.** **mleko** **soja** - - **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	2729	209	10663	2545	83,4	92,8	35,54	39,8	28,7	4153	370,4

% energii z białka	13,3 %
% energii z tłuszczu	32,2 %
% energii z węglowodanów	54,5 %

27.06. Piątek	Ryż na mleku 450ml. chleb psz.żyt. masło ekstra 10g. herbata 250ml. polędwica drobiowa 50g. sałata zielona 10g. rzodkiewka 20g. d.cuk. chleb graham	 **mleko** **gluten psz.żyt.** **mleko** - **soja** - - **gluten psz.**	Zupa grysikowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. ryba smażona „z pieca” 130g. surówka z kiszonej kapusty 150g. d.lek. ryba gotowana 90g. jarzyny gotowane 150g.	**seler gluten** - **ryba jajo** **gluten psz.** - **ryba** **seler**	chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. serek kanapkowy z ziołami 100g. banan 180g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	**gluten psz.żyt.** **mleko** **mleko** - - **gluten psz.**	biszkopty 25g. kefir 200g.	**gluten psz.** **jajo** **mleko**

	100g		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	**2687**	**227**	**9559**	**2281**	**101,5**	**57,3**	**22,08**	**21,19**	**27,9**	**3723**	**363,7**

% energii z białka	**18,1**	**%**
% energii z tłuszczu	**22,2**	**%**
% energii z węglowodanów	**59,7**	**%**

28.06. Sobota	Płatki owsiane na mleku 450ml. chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250g. jajo gotowane 50g. pomidor 60g. sałata zielona 10g. d.cuk. chleb graham100g	**gluten** **mleko** **gluten psz.żyt.** **mleko** **-** **jajo** **-** **-** **gluten psz.**	Zupa fasolowa z ziemniakami 500ml. makaron gotowany 250g. z serem i cynamonem 100g. nektarynka 1 szt. d.lek. zupa koperkowa z ziemniakami 500ml. kompot owocowy 250ml.	**seler mleko** **gluten psz.** **mleko** **mleko** **-** **seler mleko** **-**	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g. ser żółty 30g. d.lek. ser favita 30g. d.cuk. chleb graham 100g.	**gluten psz.żyt.** **mleko** **-** **soja** **mleko** **mleko** **gluten psz.**	sok warzywny 0,3l.	-

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasyc.	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	**2440**	**187**	**9510**	**2271**	**85,8**	**66,9**	**29,98**	**24,41**	**26,5**	**3543**	**354,2**

% energii z białka	**15,3**	**%**
% energii z tłuszczu	**26,0**	**%**
% energii z węglowodanów	**58,6**	**%**

29.06. Niedziela	chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g kawa zbożowa z mlekiem 250g.	**gluten psz.żyt.** **mleko** **mleko** **gluten**	Bulion z makaronem 500ml ziemniaki gotowane 250g. kurczak gotowany	**seler gluten psz.** **-** **-**	chleb psz.-żyt. I graham 100g(50/50) masło ekstra 10g. herbata 250ml.	**gluten psz.żyt.** **mleko** **-**	mus owocowy 100g.	-

	kiełbasa na gorąco 100g. ketchup 20g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	**soja mleko** **gluten seler** - **gluten psz.**	(podudzie)2szt.280g. sałata zielona 35g. z jogurtem i koperkiem 50g. kompot owocowy 250ml.	 **mleko** -	serek wiejski 150g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g	**mleko** - **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	2361	279	9941	2373	110,9	83,1	31,37	31,47	21,9	4197	314,7

% energii z białka	19,0	%
% energii z tłuszczu	30,9	%
% energii z węglowodanów	50,1	%

30.06. Poniedz.	Kasza manna na mleku z otrębami 450ml. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasztet podlaski 50g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. d.lek.chleb graham 100g.	**gluten psz.** **mleko** **gluten psz.żyt.** **mleko** - **gluten mleko soja** - **gluten psz.**	Zupa ryżowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. bigos z kiszonej kapusty 350g. d.lek. schab gotowany 80g. „bukiet jarzyn” gotowany na parze 150g. kompot owocowy 250ml.	**seler** - **gluten soja** - - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka dębicka 50g. sałata zielona 10g. jabłko 180g. d.cuk.chleb graham100g.	**gluten psz.żyt.** **mleko** - **soja** - - **gluten psz.**	Jogurt pitny c/c 250g.	**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	2769	171	9568	2285	82,4	99,9	34,83	45,06	26,1	4499	288,9

% energii z białka	14,6	%

% energii z tłuszczu	**38,6 %**						
% energii z węglowodanów	**46,7 %**						
01.07. Wtorek	Makaron na mleku 450g. chleb psz.żyt, 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. polędwica drobiowa 50g. serek topiony 34g. kiwi 1szt. d.lek.ser favita 30g. d.cuk.chleb graham 100g.	**gluten psz.** **mleko** **gluten psz.żyt.** **mleko** **-** **soja** **mleko** **-** **mleko** **gluten psz.**	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 500ml. kasza tajona 250g. gulasz z łopatki 200g. surówka z czerwonej kapusty 150g. d.lek. jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250ml.	**mleko seler** **gluten mleko** **gluten psz.** **-** **seler** -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. ser twarogowy 100g. powidła śliwkowe n/sł. 50g. d.cuk.chleb graham100g.	**gluten psz.żyt.** **mleko** **-** **mleko** **-** **gluten psz.**	sok pomidorowy 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	**2870**	**194**	**10368**	**2475**	**104,6**	**84,2**	**35,41**	**33,30**	**30,1**	**3503**	**352,0**
% energii z białka	**17,1 %**										
% energii z tłuszczu	**30,0 %**										
% energii z węglowodanów	**52,8 %**										

02.07. Środa	Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka aleksandryjska 50g. sałata zielona 10g. gruszka 180g. d.cuk.chleb graham100g.	**gluten** **mleko** **gluten psz.żyt.** **mleko** **-** **soja** **-** **-** **gluten psz.**	Krupnik z ziemniakami 500ml makaron gotowany 250g. z truskawkami (na jogurcie naturalnym) 250g. kompot owocowy 250ml.	**seler mleko** **gluten** **gluten psz.** **mleko** -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. paprykarz 135g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	**gluten psz.żyt.** **mleko** **ryba soja** **gluten psz.** **-** **gluten psz.**	serek homogenizowany naturalny 150g.	**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	**2755**	**223**	**10044**	**2397**	**101,4**	**83,2**	**31,32**	**34,74**	**32,6**	**5044**	**3412**

% energii z białka	**17,1 %**
% energii z tłuszczu	**30,6 %**
% energii z węglowodanów	**52,2 %**

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.