II

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 10.07.2025-16.07.2025

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSIŁEK NOCNY	ALERGENY
10.07. Czwartek	Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra10g. herbata 250 ml. kiełbasa krotoszyńska 50g. pomidor 60g. d.cuk. chleb graham 100g	**gluten** **mleko** **gluten psz. żyt.** **mleko** - **soja** - **gluten psz.**	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.	**seler mleko** **gluten psz.** - **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 1 szt. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	**gluten** **psz.żyt.** **mleko** **mleko** **mleko** - - **gluten psz.**	jogurt pitny 250g.	**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	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 %

11.07. Piątek	Kasza manna na mleku z otrębami 450ml. chleb psz.żyt. masło ekstra 10g. herbata 250ml. jajo gotowane 50g. sałata zielona 10g. rzodkiewka 25g.. d.cuk. chleb graham	**gluten psz.** **mleko** **gluten psz.żyt.** **mleko** - **jajo** - - **gluten psz.**	Zupa ryżowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. ryba smażona „z pieca” 130g. surówka z kiszonej kapusty 150g. d.lek. ryba gotowana 100g. jarzyny gotowane 150g.	**seler** - **ryba jajo** **gluten psz.** - **ryba** **seler**	chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. polędwica drobiowa 50g. serek topiony 34g. d.lek. ser favita 30g. banan 1szt. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham	**gluten** **psz.żyt.** **mleko** **soja** **mleko** **mleko** - - **gluten psz.**	kefir 200g.	**mleko**

	100g		kompot owocowy 250ml.	-	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	**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**	**%**

12.07. Sobota	Ryż na mleku z otrębami 450ml. chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250g. szynka golonkowa 50g. ogórek kiszony 40g. d.cuk. chleb graham100g	**mleko** **gluten** **gluten psz.żyt.** **mleko** - **soja** - **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** -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. sałatka z tuńczykiem 150g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. jabłko 1szt d.cuk. chleb graham 100g.	**gluten** **psz.żyt.** **mleko** - **ryba mleko** - - **gluten psz.**	chrupki kukurydziane 50g.	-

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. 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**	**%**

13.07. 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** -	sok owocowy 0,3l.	-

	kiełbasa na gorąco 100g. musztarda 20g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	**psz.żyt.** **soja** **gorczyca** **-** **gluten psz.**	280g. (podudzie 2 szt.). buraki czerwone gotowane 200g. kompot owocowy 250ml.	**-** -	dżem n/sł. 25g. serek naturalny 150g. 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	**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**	**%**

14.07. 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 graham100g.	**gluten** **mleko** **gluten** **psz.żyt.** **mleko** **-** **soja** **mleko** **-** **mleko** **gluten psz.**	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.	**seler mleko** **-** **jajo** **gluten psz.** **mleko** **-** **mleko** **gluten psz.** **-** -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. ser twarogowy 100g. powidła śliwkowe n/sł.50g. jabłko 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	**3069**	**215**	**9695**	**2313**	**93,8**	**69,3**	**28,7**	**2497**	**34,9**	**4464**	**360,3**
% energii z białka	**16,4 %**										
% energii z tłuszczu	**26,5 %**										
% energii z węglowodanów	**57,1 %**										

15.07. Wtorek	Makaron na mleku bułka grahamka 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. polędwica drobiowa 50g. pomidor 60g. d.lek.bułka pszenna 100g.	**gluten psz.** **mleko** **gluten psz.** **mleko** **-** **soja** **-** **gluten psz.**	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.	**gluten psz.** **seler** **-** **gluten psz.** **jajo** **-** **mleko** **-** **-** **mleko** **-**	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. paprykarz 135g. ogórek kiszony 40g. d.cuk.chleb graham100g.	**gluten psz.żyt.** **mleko** **-** **ryba** **-** **-** **gluten psz.**	biszkopty 25g. mandarynka 1szt.	**gluten psz.** **jajo** **-**

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	**2610**	**219**	**9875**	**2356**	**99,5**	**77,1**	**23,35**	**33,79**	**19,8**	**4217**	**333,3**
% energii z białka	**17,1 %**										
% energii z tłuszczu	**28,9 %**										
% energii z węglowodanów	**54,0 %**										

16.07. Środa	Kasza jaglana na mleku 450g. chleb psz.żyt. 100g.	**mleko** **gluten** **psz.żyt.**	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml ryż gotowany 250g.	**seler mleko** **gluten psz.** **-**	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml.	**gluten** **psz.żyt.** **mleko**	mus owocowy 100g.	-

	masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka dębicka 50g. ogórek zielony 40g. jabłko 180g. d.lek. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	**mleko** **-** **soja** **-** **-** **-** **gluten psz.**	potrawka z indyka 200g. grillowana cukinia z marchewką 150g. kompot owocowy 250ml.	**gluten psz.** **mleko** - -	serek wiejski 150g. miód 25g. 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	**3040**	**270**	**10585**	**2527**	**111,1**	**62,4**	**25,76**	**22,44**	**31,2**	**3969**	**406,8**

% 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"). 5. Do przygotowywania potraw używany jest olej rzepakowy.