I

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 31.07.2025-06.08.2025

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	POSIŁEK NOCNY	ALERGENY
31.07. Czwartek	Kasza manna na mleku z otrębami 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra10g. herbata 250 ml. kiełbasa szynkowa 50g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. d.cuk. chleb graham 100g	**gluten** **mleko** **gluten psz. żyt.** **mleko** - **soja** - **gluten psz.**	Zupa koperkowa z makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. wątróbka wieprzowa w sosie 200g. buraki czerwone gotowane 200g. d.lek. schab gotowany 80g. kompot owocowy 250ml.	**seler mleko** **gluten psz.** - **gluten psz.** - **-** -	chleb psz.żyt.100g. masło ekstra 10g. sałatka z tuńczykiem 150g. sałata zielona 10g herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	**gluten psz.żyt.** **mleko** **ryba** - - **gluten psz.**	wafle ryżowe 20g. z serkiem twarożkowym 80g.	- **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	2695	188	9716	2319	113,6	72,1	23,88	29,16	29,2	4402	330,4

% energii z białka	19,8 %
% energii z tłuszczu	27,4 %
% energii z węglowodanów	52,7 %

01.08. Piątek	Makaron na mleku 450ml. bułka grahamka 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. polędwica miodowa 50g. ogórek kiszony 40g. jabłko 180g. d.lek. bułka pszenna 100g	**gluten** **mleko** **gluten psz.** **mleko** - **mleko gluten seler** - - **gluten psz.**	Zupa ryżowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. pulpet rybny 100g. w sosie koperkowym 100g. surówka z kiszonej kapusty 150g. d.lek.	**seler** - **ryba jajo** **gluten psz.** **mleko gluten psz.** -	chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. pasta z twarogu rzodkiewki i soczewicy 130g. d.lek.pasta z twarogu z pietruszką 130g. pomidor 60g. herbata 250ml.	**gluten psz.żyt.** **mleko** **mleko** - **Mleko** -	sok owocowy 0,3.	-

			jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250ml.	**seler** -	d.cuk. chleb graham 100g.	**gluten psz.**		

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	**3022**	**167**	**9234**	**2205**	**100,1**	**55,6**	**22,80**	**20,26**	**28,4**	**4051**	**350,2**

% energii z białka	**18,4**	**%**
% energii z tłuszczu	**22,3**	**%**
% energii z węglowodanów	**59,3**	**%**

02.08. Sobota	Płatki owsiane na mleku 450ml. chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250g. szynka aleksandryjska 50g. papryka czerwona 40g. nektarynka 1szt d.lek. sałata zielona 10g. d.cuk. chleb graham100g	**mleko** **gluten** **gluten psz.żyt.** **mleko** - **soja** - - - **gluten psz.**	Zupa fasolowa z ziemniakami 500ml. makaron zapiekany z jabłkiem i cynamonem 350g. d.lek. zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml. kompot owocowy 250ml.	**seler** **gluten psz.** **gluten psz.** **mleko** **mleko seler** -	pieczywo psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasztet drob.wieprz. pieczony 80g. pomidor 60g. d.cuk. chleb graham 100g.	**gluten psz.żyt.** **mleko** - **soja mleko dwutl.s.** - **gluten psz.**	jogurt naturalny 150g.	**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	**2557**	**168**	**10237**	**2443**	**79,5**	**78,2**	**32,13**	**30,96**	**33,9**	**3325**	**386,2**

% energii z białka	**13,2**	**%**
% energii z tłuszczu	**28,3**	**%**
% energii z węglowodanów	**58,5**	**%**

03.08. Niedziela	chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g kakao z mlekiem 250g. parówka na gorąco 100g. ketchup 20g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	**gluten psz.żyt.** **mleko** **mleko** **soja mleko gorczyca** **-** **gluten psz.**	Krupnik 500ml ziemniaki gotowane 250g. podudzie z kurczaka pieczone „z pieca” 2szt. mizeria z ogórka z jogurtem naturalnym i koperkiem 200g. d.lek. podudzie gotowane 2szt. sałata zielona 40g. z jogurtem i koperkiem 50g. kompot owocowy 250ml.	**seler gluten psz. mleko** **-** **-** **mleko** - - **mleko** **-**	chleb psz.-żyt. 100g masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek wiejski 150g. miód 25g. jabłko 1szt. 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	**2760**	**300**	**9869**	**2354**	**106,9**	**88,1**	**33,24**	**33,12**	**24,3**	**4120**	**306,1**

% energii z białka	**18,4**	**%**
% energii z tłuszczu	**33,0**	**%**
% energii z węglowodanów	**48,5**	**%**

04.08. Poniedz.	Kasza jaglana na mleku 500ml. bułka grahamka 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka dębicka 50g. ogórek zielony 40g. d.lek.pomidor 60g. jabłko 1szt 180g. d.lek. bułka pszenna	- **mleko** **gluten psz, mleko** - **soja** - - - **gluten psz.**	Zupa grochowa z ziemniakami 500ml. pierogi ruskie 250g. surówka z białej kapusty 150g. d.lek. zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml. surówka z marchwii 150g.	**seler gluten psz.** **gluten psz.** **mleko** - - **seler mleko** -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. gulasz angielski 110g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. d.cuk.chleb	**gluten psz.żyt.** **mleko** - **m./z. soja jajo gluten gorczyca** - **gluten psz.**	mus owocowy 100g.	-

	100g.		kompot owocowy 250ml.	-	graham100g.			

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	2791	201	9885	2360	84,8	66,6	30,98	23,60	36,3	4342	388,0

% energii z białka	14,6 %
% energii z tłuszczu	24,9 %
% energii z węglowodanów	60,5 %

05.08. Wtorek	Makaron na mleku z otrębami 450ml. chleb psz.żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. polędwica miodowa 50g. sałata zielona 10g. banan 1szt. 180g. d.cuk.bułka grahamka 100g.	**gluten psz.** **mleko** **gluten psz.żyt.** **mleko** - **jajo mleko** - - **gluten psz.**	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml. ryż gotowany 250g. z sosem pieczarkowym i mięsem drobiowym duszonym 200g. jarzyny gotowane na parze 150g. d.lek. sos jarzynowy z mięsem drobiowym duszonym 200g. kompot owocowy 250ml.	**mleko seler** **gluten psz.** - **gluten psz.** **mleko** - **seler mleko** **gluten psz.** -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek wypasiony z ziołami 100g. ogórek zielony40g. d.lek.pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	**gluten psz.żyt.** **mleko** - **mleko** - - - **gluten psz.**	sok owocowy 0,3.	-

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ :	Masa	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	kw.tł. nasycone	kw. tł. jednonienasycone	błonnik	sód	Węglowodany ogółem
SUMA DIETY po odjęciu STRAT	3194	279	10334	2466	112,7	55,1	23,19	19,68	31,2	3493	406,2

% energii z białka	18,5 %
% energii z tłuszczu	19,7 %
% energii z węglowodanów	61,7 %

06.08. Środa	Ryż na mleku z otrębami 450g. chleb psz.żyt. 100g.	**gluten** **mleko** **gluten**	Zupa grysikowa 500ml . ziemniaki gotowane	**seler gluten psz.**	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g.	**gluten psz.żyt.** **mleko**	serek homogenizowany naturalny 150g..	**mleko**

	masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasztet podlaski 50g. sałata zielona 10g. ogórek kiszony 40g. d.cuk.chleb graham100g.	**psz.żyt.** **mleko** **-** **gluten psz.** **mleko soja** **-** **-** **gluten psz.**	250g. kotlet z jaja „z pieca” 100g. marchew duszona z groszkiem 200g. d.cuk. surówka z kiszonej kapusty 150g. kompot owocowy 250ml.	**-** **jajo** **gluten psz.** **gluten psz.** **mleko** - -	herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. d.cuk.chleb graham100g.	**-** **soja** **-** **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	**2500**	**158**	**9405**	**2244**	**86,2**	**68,1**	**25,86**	**27,35**	**26,6**	**3767**	**345,5**

% energii z białka	**15,6 %**
% energii z tłuszczu	**26,8 %**
% energii z węglowodanów	**57,6 %**

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.