

02.01.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY	
ŚNIADANIE Ser żółty, sałata lodowa z rzodkiewką, chleb, masło, herbata DIETA 1	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J	
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J	
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J	
		Masło 82%	10g	M	
Szynka wieprzowa, sałata lodowa z rzodkiewką, chleb, masło, herbata DIETA 2, 6	G	Cukier	3g	-	
	G	Ser żółty	50g	M	
		Sałata lodowa, świeża	10g	-	
		Rzodkiewka, świeża	5g	-	
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Szynka wieprzowa	70g	-	
	G	Kasza kuskus	30g	G	
		Mleko 2%	400ml	M	
		Herbata	230ml	-	
II ŚNIADANIE Koktajl owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	BO	Jogurt naturalny	200ml	M	
		Truskawka, mrożona	25g	-	
		Porzeczka czarna, mrożona	25g	-	
		Cukier	3g	-	
OBIAD Zupa grochowa z ziemniakami DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-	
		Marchew	15g	-	
		Pietruszka, korzeń	7g	-	
		Seler, korzeń	6g	SEL	
		Por, świeży	3g	-	
		Masło 82%	10g	M	
		Mleko 2%	10g	M	
Zupa jarzynowa z ziemniakami DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	7g	M	
		Olej	10g	-	
		Mąka pszenna	15g	G	
Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym i mięsem mieszanym DIETA 1, 2, 6	D	Włoszczyzna	25g	SEL	
	G	Groch, połówki	10g	-	
	G	Ziemniaki	130g	-	
Makaron pszenny z jarzynami i mięsem drobiowym w sosie własnym DIETA 3, 4, 12, 14	G	Marchew	30g	-	
		D	Włoszczyzna	25g	SEL
		D	Koncentrat pomidorowy	12g	-
		D	Filet drobiowy	50g	-
		D	Mięso wieprzowe	30g	-
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Makaron pełnoziarnisty, świderki	70g	G	
		Makaron pszenny, świderki	70g	G	
		Filet drobiowy	100g	-	
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL	
		Cukier	3g	-	
PODWIECZOREK Banan DIETA 1, 2, 6	BO	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR	
		Banan, świeży	120g	-	
KOLACJA Drożdźówka z budyniem, jabłkiem i kruszonką, chleb, plaster sera białego, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 2, 3, 4	PI G	Chleb pszenny	30-90g	G, SOJ, SEZ, M, J	
		Chleb graham	30-90g	G, SOJ, SEZ, M, J	
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J	
		Masło 82%	10g	M	
		Cukier	5g	-	
		Mąka pszenna	40g	G	
		Mleko 2%	100ml	M	
Twarożek z szczypiorkiem, papryka czerwona, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 6	G	Drożdże, instant	1g	-	
		Masło 82%	7g	-	
		Jaja	4g	J	
		Cukier	11g	-	
		Cukier wanilinowy	1g	-	
		Budyń wanilinowy	4g	-	
		Jabłko, świeże	30g	-	
		Twaróg biały	30g/ 70g	M	
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Szczypior, świeży	1g	-	
		Papryka czerwona, świeża	50g	-	
		Kawa zbożowa	5g	G	
		Płatki jęczmienne	30g	-	
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M	
		Herbata	230ml	-	

E=2282,78kcal /W=304,37g/T=74,66g/B=94,62g/Kw.Tl.Nasy.=38,90g/Cukry=76,47g/S=4,16g/Bl.=25,40g

Sporządził:

Zatwierdził:

02.01.2025r.

LEGENDA:

Oznaczenia sposobu obróbki posilku:

BO- Bez obróbki cieplnej

PI- Pieczenie

S- Smażenie

GO- Gotowanie

PA- Parowanie

D- Duszenie

GR- Grillowanie

Oznaczenia alergenów:

G- Zboża zawierające gluten

M- Mleko i pochodne wraz z laktozą

J- Jaja i pochodne

R- Ryby i pochodne

O- Orzechy: włoskie, laskowe, ziemne, pekan, nerkowce, pistacje, migdały

SEL- Seler i pochodne

GOR- Gorczyca i produkty pochodne

SOJ- Soja i pochodne

SEZ- Nasiona sezamu i pochodne

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

E- Wartość energetyczna

B- Białko ogółem

T- Tłuszcz ogółem

Kw. Tł. Nasy.- Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem

W- Węglowodany ogółem

Cukry- w tym cukry

Bl.- Błonnik pokarmowy

S- Sól

Jadłospis może ulec zmianie ze względu na brak składnika potrawy.

Skład surowcowy potraw, wykaz alergenów oraz wartość energetyczna posiłków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.

E=2282,78kcal /W=304,37g/T=74,66g/B=94,62g/Kw.Tł.Nasy.=38,90g/Cukry=76,47g/S=4,16g/Bl.=25,40g

Sporządził:

Zatwierdził: