

03.01.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE 2 jajka na miękko z dipem ziołowym, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	G 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
		Cukier	4g	-
		Jaja	100g	J
		Jogurt grecki	30ml	M
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Koper świeży	1g	-
		Szczypior świeży	1g	-
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Jogurt z owsianką DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Herbata	230ml	-
		Jogurt z owsianką	200g	M
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
OBIAD Zupa brokułowa z kaszą jaglaną DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew, świeża	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
Ryba duszona z jarzynami w sosie pomidorowym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D PA	Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Brokuł mrożony	60g	SEL
		Kasza jaglana	30g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Miruna, bez skóry	100g	R
		Koncentrat pomidorowy	5g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
Surówka z kapusty włoskiej z jabłkiem i marchewką DIETA 1, 2, 6	BO	Kapusta włoska	80g	-
		Jabłko	20g	-
		Marchew	10g	-
		Jogurt grecki	20g	-
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Marchew, świeża	100g	-
		Jabłko, świeże	50g	-
		Cukier	4g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Mandarynka DIETA 1, 2, 6	BO	Mandarynka, świeża	120g	-
KOLACJA Twarożek z koperkiem, ogórek kiszony, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 6	PI G	Chleb pszenny	120-30g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	120-30g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	4g	-
Twarożek z koperkiem, chleb, masło, kawa inka DIETA 3, 4	G	Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Koper, świeży	1g	-
		Ogórek kiszony	15g	-
Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Kawa inka	2g	G
		Ryż biały	30g	-
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2129,42kcal /W=280,51g/T=69,80g/B=94,54g/Kw.Tl.Nasy.=33,11g/Cukry=73,34g/S=4,54g/Bl.=24,36g

Sporządził:

Zatwierdził:

03.01.2025r.

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=2129,42kcal /W=280,51g/T=69,80g/B=94,54g/Kw.Tł.Nasy.=33,11g/Cukry=73,34g/S=4,54g/Bl.=24,36g

Sporządził:

Zatwierdził: