

04.01.2025r.

| RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY | SPOSÓB OBRÓBK POSILKU | SKŁAD POSILKU | | ALERGENY |
|---|-----------------------------|---|---------|---------------------------|
| ŚNIADANIE Szynka z indyka, sałatka z rukoli i pomidora, chleb, masło, kawa zbożowa- DIETA 1, 2, 6 | 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% | 15g | M |
| | | Cukier | 3g | - |
| | | Szynka z indyka | 70g | - |
| Szynka z indyka, sałata lodowa, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 3, 4 | G | Rukola, świeża | 10g | - |
| | | Pomidor, świeży | 20g | - |
| | | Salata lodowa, świeża | 10g | - |
| | | Kawa zbożowa | 5g | G |
| Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata DIETA 12,14 | G | Mleko 2% | 230ml | M |
| | G | Makaron pszenny, nitki | 25g | - |
| | | Mleko 2% | 400ml | M |
| | | Herbata | 230ml | - |
| II ŚNIADANIE Budyń+ biszkopty DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru i biszkoptów), 12, 14 | G | Budyń | 13g | G |
| | | Mleko 2% | 200ml | M |
| | | Biszkopty | 12g | G, J |
| | | Cukier | 3g | - |
| OBIAD Zupa ogórkowa z ryżem białym DIETA 1, 2, 6 | G | Kości, wywar | 200ml | - |
| | | Marchew | 15g | - |
| | | Pietruszka, korzeń | 7g | - |
| | | Seler, korzeń | 6g | SEL |
| | | Por, świeży | 3g | - |
| | | Masło 82% | 9g | M |
| Zupa jarzynowa z ryżem białym DIETA 3, 4, 12, 14 | G | Mleko 2% | 10g | M |
| | | Śmietana 12% | 7g | M |
| | | Olej | 5g | - |
| | | Mąka pszenna | 15g | G |
| | | Włoszczyzna | 25g | SEL |
| | | Ogórki kiszzone | 20g | - |
| Zapiekanka ziemniaczana z jarzynami i mięsem drobiowym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | G PA | Ryż biały | 30g | - |
| | | Ziemniaki | 250g | - |
| | | Brokuł, mrożony | 25g | SEL |
| | | Marchew mrożona, kostka | 25g | - |
| | | Kalafior, mrożony | 25g | SEL |
| | | Mieszanka 7-składnikowa | 50g | SEL |
| | | Włoszczyzna, mrożona | 25g | SEL |
| | | Fasolka szparagowa, mrożona | 25g | SEL |
| | | Kukurydza konserwowa | 10g | - |
| | | Groszek konserwowy | 10g | - |
| | | Filet drobiowy | 100g | - |
| Sos koperkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | G | Koper, świeży | 5g | - |
| | | Truskawka mrożona | 50g | - |
| | | Cukier | 3g | - |
| | | Przyprawy [majeranek, lubezyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy] | - | SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, |
| PODWIECZOREK Jabłko DIETA 1, 2, 6 | BO | Jabłko, świeże | 150g | - |
| KOLACJA Sałatka z kapustą pekińską i filetem drobiowym, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2 (bez papryki), 6 | 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% | 15g | M |
| | | Cukier | 3g | - |
| | | Kapusta pekińska | 50g | - |
| | | Filet drobiowy | 50g | - |
| | | Papryka czerwona | 20g | - |
| | | Ogórek kiszony | 24g | - |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14 | G G | Pomidor | 20g | - |
| | | Kukurydza konserwowa | 10g | - |
| | | Olej | 7g | - |
| | | Płatki owsiane | 30g | G |
| | | Mleko 2% | 400ml | M |
| | | Herbata | 230ml | - |

E=2080,40kcal /W=277,41g/T=64,84g/B=93,09g/Kw.Tl.Nasy.=30,32g/Cukry=66,33g/S=6,82g/Bl.=28,05g

Sporządził:

Zatwierdził:

04.01.2025r.

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 posilków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.

E=2080,40kcal /W=277,41g/T=64,84g/B=93,09g/Kw.Tł.Nasy.=30,32g/Cukry=66,33g/S=6,82g/Bl.=28,05g

Sporządził:

Zatwierdził: