

05.01.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU	ALERGENY	
ŚNIADANIE Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	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	5g	-
		Szynka wieprzowa	70g	-
Szynka wieprzowa, papryka czerwona, chleb graham, masło, bawarka DIETA 6	G	Papryka czerwona	30g	-
		Kasza jaglana	30g	-
		Mleko 2%	400ml/ 100ml	M
		Herbata	230ml/ 130ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl zielony DIETA 1, 2, 12, 14	BO	Szpinak mrożony	25g	SEL
		Sok pomarańczowy	50ml	-
		Jabłko	50g	-
Kisiel DIETA 3, 4, 6 (bez cukru)	G	Banan	30g	-
		Kisiel	13g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Rosół z lanym ciastem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości , wywar	400ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler , korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	7g	M
		Mleko 2%	10g	M
Roladki z marchewką w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Kasza bulgur DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Cebula	2g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Marchew	20g	-
Surówka z kapusty białej DIETA 1, 2, 6	BO	Filet drobiowy	100g	-
		Kasza bulgur	60g	G
		Kapusta biała	70g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Marchew	20g	-
		Jabłko	25g	-
		Jogurt grecki	15ml	M
		Szpinak, mrożony	100g	SEL
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	4g	-
		Przyprawy [majeranek, lubyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Kiwi DIETA 1, 2, 6	BO	Kiwi, świeże	100g	-
KOLACJA Pasta z sera białego i szynki drobiowej, sałata lodowa, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 3, 4, 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	4g	-
		Twaróg biały	60g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Szynka drobiowa	15g	SOJ, M
		Sałata lodowa	20g	-
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Kawa inka	2g	G
		Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2120,96kcal /W=281,99g/T=67,22g/B=95,44g/Kw.Tl.Nasy.=32,81g/Cukry=80,48g/S=4,03g/Bl.=25,16g

Sporządził:

Zatwierdził:

05.01.2025r.

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=2120,96kcal /W=281,99g/T=67,22g/B=95,44g/Kw.Tł.Nasy.=32,81g/Cukry=80,48g/S=4,03g/Bl.=25,16g

Sporządził:

Zatwierdził: