

29.12.2024r.

| RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY | SPOSÓB OBRÓBK POSILKU | SKŁAD POSILKU | | ALERGENY |
|--|-----------------------------|---|----------|---------------------------|
| ŚNIADANIE Żurek z jajkiem i koperkiem, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 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 | 4g | - |
| Twarożek z koperkiem, chleb, masło, herbata DIETA 3,4 | G G | Zakwas barszczu białego | 30g | G |
| | | Mąka pszenna | 30g | G |
| | | Mleko 2% | 15g | M |
| | | Śmietana 12% | 3g | M |
| | | Jaja | 50g | J |
| | | Koper, świeży | 5g | - |
| Twarożek z koperkiem, papryka czerwona, chleb, masło, herbata DIETA 6 | G G | Twaróg biały/ Śmietana 12% | 70g/ 5g | M/ M |
| | | Koper, świeży | 1g | - |
| | | Papryka czerwona | 30g | - |
| | | Herbata | 230ml | - |
| II ŚNIADANIE Salatka owocowa DIETA 1, 2, 3, 4 | BO | Pomarańcza, świeża | 50g | - |
| | | Banan, świeży | 40g | - |
| | | Jabłko, świeże | 150g/50g | - |
| | | Ananas w syropie | 15g | - |
| Jabłko DIETA 6 (świeże) 12, 14 (gotowane) | BO/ G | Brzoskwinia w syropie | 22g | - |
| | | Kiwi, świeże | 10g | - |
| OBIAD Rosół z ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | G | Kości, wywar | 400ml | - |
| | | Marchew | 15g | - |
| | | Pietruszka, korzeń/ Por, świeży | 7g/ 3g | -/ - |
| | | Seler, korzeń | 6g | SEL |
| Gulasz wołowy DIETA 1, 2, 6 | D | Cebula, świeża | 2g | - |
| | | Masło 82% | 7g | M |
| | | Olej | 10ml | - |
| Gulasz drobiowy DIETA 3, 4, 12, 14 | D | Mąka pszenna | 15g | G |
| | | Włoszczyzna | 25g | SEL |
| | | Śmietana 12% | 3g | M |
| Kasza jęczmienna DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | G | Ziemniaki | 130g | - |
| | | Wołowina | 100g | - |
| | | Filet drobiowy | 100g | - |
| | | Włoszczyzna | 12g | SEL |
| Surówka z kapusty białej DIETA 1, 2, 6 | BO | Kasza jęczmienna | 60g | G |
| | | Kapusta biała, świeża | 70g | - |
| | | Marchew świeża/ Jabłko świeże | 15g/ 25g | -/ - |
| Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14 | G | Jogurt grecki | 15g | M |
| | | Włoszczyzna, mrożona | 100g | SEL |
| | | Mieszanka kompotowa | 30g | G, SOJ, SEZ, SEL |
| | | Cukier | 4g | - |
| Kompot owocowy 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] | - | SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, |
| PODWIECZOREK Jogurt z owsianką DIETA 1, 2 | BO | Jogurt z owsianką | 200g | M |
| Jogurt naturalny DIETA 6 | BO | Jogurt naturalny | 150g | M |
| KOLACJA Schab pieczony, roszonek, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 6 | D 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 | - |
| Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14 | G G | Schab pieczony, wędlna | 70g | - |
| | | Roszonek, świeża | 5g | - |
| | | Mleko 2% | 230ml | M |
| | | Kawa inka | 2g | G |
| | | Kasza manna | 30g | G |
| | | Mleko 2% | 400ml | M |
| Herbata | 230ml | - | | |

E=2135,40kcal /W=288,52g/T=68,78g/B=91,08g/Kw.Tl.Nasy.=32,00g/Cukry=76,82g/S=5,05g/Bl.=22,90g

Sporządził:

Zatwierdził:

29.12.2024r.

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=2135,40kcal /W=288,52g/T=68,78g/B=91,08g/Kw. Tł. Nasy.=32,00g/Cukry=76,82g/S=5,05g/Bl.=22,90g

Sporządził:

Zatwierdził: