

11.01.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, 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	-
		Mleko 2%	400ml	M
Szynka drobiowa, sałata lodowa, chleb, masło, bawarka DIETA 3, 4, 6	G G	Płatki jęczmienne	30g	G
		Szynka drobiowa	70g	SOJ, M
		Sałata lodowa, świeża	35g	-
		Herbata	230ml	-
		Mleko 2%	100ml	M
II ŚNIADANIE Galaretka z owocami DIETA 1, 2, 3, 4	G	Herbata	130ml	-
		Galaretka	13g	-
		Ananas w syropie	7g	-
Kisiel DIETA 6(bez cukru), 12, 14	G	Brzoskwinia w syropie	5g	-
		Kisiel	13g	-
OBIAD Zupa krupnik z jarzynami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Cukier	3g	-
		Kości , wywar	200ml	-
		Marchew, świeża	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
Mięso zapiekane DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	PI	Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	7g	M
		Mleko 2%	10ml	M
		Śmietana 12%	7g	M
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Olej	10ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
Kapusta pekińska z pomidorem i jogurtem DIETA 1, 2, 6	BO	Kasza jęczmienna	30g	G
		Mięso wieprzowe z szynki	70g	-
		Mięso z piersi kurczaka	30g	-
		Bułka pszenna, czerstwa	10g	G, SOJ, SEZ, M, J
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jaja	5g	J
		Ziemniaki	250g	-
		Kapusta pekińska, świeża	70g	-
Sos koperkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Pomidor, świeży	30g	-
		Jogurt grecki	15g	M
		Koper świeży	5g	-
		Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	4g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Mandarynka DIETA 1, 2, 6	BO	Mandarynka, świeża	100g	-
KOLACJA Paprykarz z makrelą w sosie pomidorowym z warzywami, rukola, chleb, masło, kawa inka 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%	10g	M
		Cukier	4g	-
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R
		Ryż biały	30g	-
		Marchew	10g	-
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Seler, korzeń	5g	SEL
		Rukola, świeża	10g	-
		Kawa inka	2g	G
		Ryż biały	30g	-
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2104,56kcal/W=297,11g/T=64,55g/B=86,15g/Kw.Tł.Nasy.=28,11g/Cukry=65,68g/S=4,26g/Bł.=24,89g

Sporządził:

Zatwierdził:

11.01.2025r.

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=2104,56kcal/W=297,11g/T=64,55g/B=86,15g/Kw.Tł.Nasy.=28,11g/Cukry=65,68g/S=4,26g/Bl.=24,89g

Sporządził:

Zatwierdził: