

12.01.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Twarożek z szczypiorkiem, pomidor, chleb, masło, kakao 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	-
Twarożek, chleb, masło, kakao DIETA 3, 4	G	Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	23ml	M
		Szczypiorek, świeży	1g	-
		Pomidor	50g	-
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 12,14	G	Kasza jaglana	30g	-
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Owsianka z bananem i truskawką DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	200ml	M
		Banan, świeży	40g	-
		Truskawka, mrożona	40g	-
		Cukier	4g	-
OBIAD Rosół z makaronem nitki 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%	3g	M
Podudzie drobiowe DIETA 1, 2, 6	PI	Olej	10g	-
		Włoszczyzna	30g	SEL
Mięso drobiowe z warzywami DIETA 3, 4, 12, 14	D PA	Pietruszka natka	1g	-
		Cebula	2g	-
		Makaron nitki	30g	G
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Podudzie drobiowe	100g	-
		Włoszczyzna	15g	SEL
		Filet drobiowy	100g	-
Kapusta czerwona na ciepło DIETA 1, 2, 6	BO	Ziemniaki	250g	-
		Kapusta czerwona, świeża	100g	-
		Mąka pszenna	6g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	4g	-
		Szpinak, mrożony	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 Jabłko DIETA 1, 2, 6	BO	Jabłko, świeże	150g	-
KOLACJA Jajka gotowane, kalafior gotowany 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	75g	J
		Jogurt grecki	15ml	M
		Jogurt naturalny	15ml	M
		Kalafior, mrożony	60g	-
		Koper świeży	1g	-
		Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Szczypiorek, świeży
Mąka pszenna	30g			G
Jaja	10g			J
Mleko 2%	400ml			M
Herbata	230ml			-

E=2096,00kcal/W=274,94g/T=70,01g/B=93,02g/Kw. Tł. Nasy.=29,14g/Cukry=70,57g/S=3,78g/ Bl.=26,12g

Sporządził:

Zatwierdził:

12.01.2025r.

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=2096,00kcal/W=274,94g/T=70,01g/B=93,02g/Kw. Tł. Nasy.=29,14g/Cukry=70,57g/S=3,78g/ Bl.=26,12g

Sporządził:

Zatwierdził: