

15.01.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Zupa mleczna z makaronem nitki, 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	3g	-
		Szynka wieprzowa	70g	-
Szynka wieprzowa, sałatka z rukoli i ogórka kiszzonego, chleb, masło, bawarka DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Rukola, świeża	10g	-
		Ogórek kiszony	15g	-
		Makaron pszenny, nitki	30g	G
		Mleko 2%	400ml/ 100ml	M
		Herbata	230ml/ 130ml	-
II ŚNIADANIE Sałatka owocowa DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Kiwi, świeże	15g	-
		Banan, świeży	40g	-
		Mandarynka, świeża	30g	-
		Jabłko, świeże	150g/50g	-
Jabłko DIETA 6, 12, 14	BO	Ananas w syropie	15g	-
		Brzoskwinia w syropie	22g	-
OBIAD Kapuśniak z ziemniakami, kielbasą i soczewicą zieloną DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	7g	M
Zupa ziemniaczana DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Ziemniaki	100g	-
Ryż biały z jabłkiem prażonym z cynamonem słodszym DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	PA D	Kapusta biała	60g	-
		Kielbasa wieprzowa	50g	-
		Koncentrat pomidorowy	5g	-
		Ryż biały	70g	-
		Ryż brązowy	70g	-
		Mleko 2%	180ml	M
Ryż brązowy z jabłkiem prażonym z cynamonem niesłodzonym DIETA 6 (bez cukru)	PA D	Cukier	2g	-
		Cukier wanilinowy	1g	-
		Jabłko	100g	-
		Cynamon	1g	-
		Mleko 2%	80g	M
Sos waniliowy DIETA 1, 2, 3, 4	G	Budyń waniliowy	3g	-
		Mąka pszenna	8g	G
		Mąka ziemniaczana	5g	-
		Cukier wanilinowy	1g	-
Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12,14	G	Cukier	1g	-
		Truskawka, mrożona	50g	-
		Cukier	3g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Melon- DIETA 1, 2	BO	Melon, świeży	100g	-
Mandarynka- 6	BO	Mandarynka, świeża	100g	-
KOLACJA Pasta z tuńczykiem, szpinak świeży, chleb, masło, herbata 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	3g	-
Twarożek, szpinak świeży, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4	G	Twaróg biały	50g/ 70g	M
		Śmietana 12%	3g/ 5g	M
		Tuńczyk w sosie własnym	30g	R
		Szpinak baby, świeży	10g	-
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2194,46kcal/W=319,80g/T=66,68g/B=80,89g/Kw.Tł.Nasy.=30,44g/Cukry=91,17g/S=4,32g/Bł.=22,18g

Sporządził:

Zatwierdził:

15.01.2025r.

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=2194,46kcal/W=319,80g/T=66,68g/B=80,89g/Kw.Tł.Nasy.=30,44g/Cukry=91,17g/S=4,32g/Bl.=22,18g

Sporządził:

Zatwierdził: