

16.01.2025r.

| RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY | SPOSÓB OBRÓBK POSILKU | SKŁAD POSILKU | | ALERGENY |
|--|-----------------------------|---|--------------|----------------------------------|
| ŚNIADANIE Schab duszony, roszonek z rzodkiewką, 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 | 5g | - |
| Schab duszony, roszonek, chleb, masło, kakao DIETA 3, 4 | G | Schab duszony, wędlina | 70g | - |
| | | Roszonek, świeża | 10g | - |
| | | Rzodkiewka, świeża | 10g | - |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14 | G | Kakao | 2g | G |
| | G | Płatki jęczmienne | 30g | G |
| | | Mleko 2% | 400ml/ 230ml | M |
| | | Herbata | 230ml | - |
| II ŚNIADANIE Serek homogenizowany DIETA 1, 2, 4, 12, 14 | BO | Serek homogenizowany | 150g | M |
| Jogurt naturalny- DIETA 3, 6 | BO | Jogurt naturalny | 200g | M |
| OBIAD Zupa krem z dyni z grzankami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | G | Kości, wywar | 200ml | - |
| | | Marchew | 15g | - |
| | | Pietruszka, korzeń | 7g | - |
| | | Seler, korzeń | 6g | SEL |
| | | Por, świeży | 3g | - |
| | | Masło 82% | 5g | M |
| | | Mleko 2% | 10g | M |
| | | Śmietana 12% | 7g | M |
| Gulasz wołowy z warzywami DIETA 1, 2, 6 | D | Olej | 10g | - |
| | | Mąka pszenna | 15g | G |
| | | Włoszczyzna | 25g | SEL |
| | | Dynia kostka, mrożona | 100g | - |
| Gulasz drobiowy z warzywami DIETA 3, 4, 12, 14 | D | Pomidory, świeże | 30g | - |
| | | Ziemniaki | 130g | - |
| | | Cebula | 2g/ 5g | - |
| | | Bułka pszenna, czerstwa | 30g | G, SOJ, SEZ, M, J |
| Kasza bulgur DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | G | Ser topiony | 1g | M |
| | | Śmietanka 30% | 5ml | M |
| | | Wołowina | 100g | - |
| | | Filet z piersi kurczaka | 100g | - |
| | | Włoszczyzna | 10g | SEL |
| | | Kasza bulgur | 65g | G |
| Surówka z ogórka kiszzonego DIETA 1, 2, 6 | BO | Ogórek kiszony | 56g | - |
| | | Pietruszka, korzeń | 15g | - |
| | | Seler, korzeń | 15g | - |
| | | Marchew świeża | 20g | M |
| Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14 | G | Szpinak , mrożony | 100g | SEL |
| | | Mieszanka kompotowa | 30g | G, SOJ, SEZ, SEL |
| | | Cukier | 5g | - |
| Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12,14 | G | Przyprawy [majeranek, lubyzyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy] | - | SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR |
| PODWIECZOREK Pomarańcza (połówka)- DIETA 1, 2, 6 | BO | Pomarańcza, świeża | 120g | - |
| KOLACJA Salatka brokułowa z jajkiem, pestkami dyni i słonecznika, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2 (bez papryki), 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 | 5g | - |
| | | Brokuł, mrożony | 50g | SEL |
| | | Papryka czerwona | 30g | - |
| | | Kukurydza konserwowa | 5g | - |
| | | Pomidor | 30g | - |
| | | Jaja | 20g | J |
| Zupa mleczna z ryżem brązowym, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14 | G G | Jogurt grecki | 15ml | M |
| | | Słonecznik | 2g | - |
| | | Pestki z dyni | 2g | - |
| | | Ryż brązowy | 30g | - |
| | | Mleko 2% | 400ml | M |
| | | Herbata | 230ml | - |

E=2113,89kcal /W=273,26g/T=68,26g/B=96,61g/Kw.Tl.Nasy.=32,09g/Cukry=69,97g/S=6,16g/Bl.=27,22g

Sporządził:

Zatwierdził:

16.01.2025r.

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=2113,89kcal /W=273,26g/T=68,26g/B=96,61g/Kw.Tł.Nasy.=32,09g/Cukry=69,97g/S=6,16g/Bl.=27,22g

Sporządził:

Zatwierdził: