

17.01.2025r.

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%	15g	M
		Cukier	4g	-
Konserwa rybna, papryka czerwona, chleb graham, masło, herbata DIETA 6	G	Zakwas barszczu białego	30g	G
		Mąka pszenna	30g	G
		Mleko 2%/ Śmietana 12%	15g/ 3g	M/ M
		Jaja	25g	J
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 3, 4	G G	Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R
		Papryka czerwona/ Koper świeży	20g/ 1g	-/ -
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Jogurt pitny owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt pitny owocowy	250ml	M
Jogurt pitny naturalny- DIETA 6	BO	Jogurt pitny naturalny	250ml	M
OBIAD Zupa pieczarkowa z makaronem świderki DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	6g	-
		Seler, korzeń	7g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	7g	M
Zupa jarzynowa z makaronem świderki DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
Ryba po grecku- DIETA 1, 2, 6	D	Włoszczyzna	25g	SEL
		Makaron pszenny, świderki	30g	G
Ryba w jarzynach DIETA 3, 4, 12, 14	D	Pieczarka	20g	-
		Miruna, bez skóry	100g	R
		Koncentrat pomidorowy	10g	-
		Włoszczyzna, mrożona	15g	SEL
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	5g	J
		Ziemniaki	250g	-
Surówka z kapusty kiszzonej DIETA 1, 2, 6	BO	Kapusta kiszona	70g	-
		Jabłko	25g	-
		Marchew	15g	-
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Marchew kostka, 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, GOR
PODWIECZOREK Kiwi- DIETA 1, 2, 6	BO	Kiwi, świeże	100g	-
KOLACJA Paszтет z czerwonej soczewicy, ogórek kiszony, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 6	PI 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%	15g	M
		Cukier	4g	-
		Ryz biały	20g	-
Twarożek, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 2, 3, 4	G	Marchew, świeża/ Włoszczyzna	15g/ 25g	-/ SEL
		Soczewica czerwona	20g	-
		Jaja	10g	J
		Filet drobiowy/ Olej	20g/ 5g	-/ -
		Mąka ziemniaczana	5g	-
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Twaróg biały/ Śmietana 12%	70g/ 5g	M/ M
		Ogórek kiszony	20g	-
		Przyprawy [pieprz czarny, kminek mielony, zioła prowansalskie, sól, papryka słodka]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Kawa zbożowa	5g	G
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
Herbata	230ml	-		

E=2216,04kcal /W=326,06g/T=65,35g/B=80,81g/Kw.Tl.Nasy.=29,14g/Cukry=80,72g/S=4,75g/Bl.=24,27g

Sporządził:

Zatwierdził:

17.01.2025r.

LEGENDA:

Oznaczenia sposobu obróbki posiłku:

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=2216,04kcal /W=326,06g/T=65,35g/B=80,81g/Kw.Tł.Nasy.=29,14g/Cukry=80,72g/S=4,75g/Bl.=24,27g

Sporządził:

Zatwierdził: