

19.01.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	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	-
Szynka wieprzowa, rzodkiewka, chleb, masło, bawarka DIETA 6	G	Szynka wieprzowa	70g	-
	G	Rzodkiewka, świeża	15g	-
		Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml/ 100ml	M
		Herbata	230ml/ 130ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl zielony DIETA 1, 2, 12, 14	BO	Szpinak mrożony	35g	SEL
		Sok pomarańczowy	100ml	-
		Jabłko	60g/ 150g	-
Jabłko gotowane/ świeże DIETA 3, 4/ 6	G/ BO	Banan	35g	-
OBIAD Rosół z ryżem białym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	400ml	-
		Marchew, świeża	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
Kotlet schabowy DIETA 1	S	Olej	10ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Cebula	2g	-
Schab wieprzowy duszony w jarzynach- DIETA 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Natka pietruszki, świeża	1g	-
		Ryż biały	30g	-
		Schab wieprzowy	90g	-
Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	10g	J
		Bułka pszenna, czerstwa	15g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Włoszczyzna	25g	SEL
Surówka z selera i jabłka DIETA 1, 2, 6	BO	Ziemniaki	250g	-
		Koper świeży	1g	-
		Seler korzeń, świeży	80g	SEL
		Jabłko świeże	30g	-/-
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki	15g	M
		Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
		Truskawka, mrożona	50g	-
Kompot truskawkowy 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 Jogurt owocowy DIETA 1, 2	BO	Jogurt owocowy	125g	M
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	200g	M
KOLACJA 2 jajka na miękko w dipie ziołowym, sałatka lodowa z pomidorem, 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	4g	-
		Jaja	100g	J
Szynka drobiowa, sałatka lodowa, chleb/ bułka, masło, herbata DIETA 3, 4	G	Jogurt grecki	15ml	M
		Jogurt naturalny 2%	15ml	M
		Koper świeży	1g	-
		Szczypior świeży	1g	-
		Salata lodowa, świeża	15g	-
		Pomidor, świeży	15g	-
Zupa mleczna z makaronem świderki, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Szynka drobiowa	70g	SOJ, M
	G	Makaron pszenny, świderki	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E= 2234,88kcal/W=310,81g/T=68,64g/B=95,88g/Kw.Tl.Nasy.=30,37g/Cukry=89,17g/S=4,29g/Bl.=23,77g

Sporządził:

Zatwierdził:

19.01.2025r.

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= 2234,88kcal/W=310,81g/T=68,64g/B=95,88g/Kw.Tł.Nasy.=30,37g/Cukry=89,17g/S=4,29g/Bl.=23,77g

Sporządził:

Zatwierdził: