

22.01.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Szynka z indyka, roszponka, chleb, masło, kawa zbożowa z mlekiem DIETA 1, 2, 3, 4, 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	-
		Szynka z indyka	70g	-
		Roszonka, świeża	5g	-
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Kawa zbożowa	5g	G
	G	Kasza kuskus	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Salatka owocowa DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Herbata	230ml	-
		Kiwi, świeże	15g	-
		Banan, świeży	40g	-
Mandarynka DIETA 6, 12, 14	BO	Pomarańcza, świeża	30g	-
		Jabłko, świeże	50g	-
		Ananas w syropie	15g	-
OBIAD Zupa pomidorowa z kostką grysikową DIETA 1, 2, 6	G	Brzoskwinia w syropie	22g	-
		Mandarynka, świeża	100g	-
		Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
Zupa jarzynowa z kostką grysikową DIETA 3, 4, 12, 14	G	Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	3g	M
Kotleciki z jajek DIETA 1, 2, 6	PI PA	Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
Mięso drobiowe duszone DIETA 3, 4, 12, 14	D	Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL
		Koncentrat pomidorowy 30%	10g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kasza manna	30g	G
		Masło 82%	5g	M
		Bułka czerstwa	10g	G, SOJ, SEZ, M, J
Marchew z groszkiem na ciepło DIETA 1, 2, 6	G	Jaja	100g	J
		Filet drobiowy	100g	-
		Ziemniaki	250g	-
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Marchew mrożona, kostka	100g	SEL
		Groszek konserwowy	10g	-
		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, GOR
PODWIECZOREK Banan DIETA 1, 2, 6	BO	Banan, świeży	120g	-
KOLACJA Twarożek z marmoladą, chleb, masło, bawarka z mlekiem DIETA 1, 2	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	-
Twarożek z ziołami, chleb, masło, bawarka z mlekiem DIETA 6	G	Twaróg biały	60g/70g	-
		Śmietana 12%	11g	-
		Marmolada	18g	-
		Przyprawy [pieprz czarny, zioła prowansalskie, sól]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Herbata	100ml	-
		Mleko 2%	130ml	M
		Makaron pszenny, nitki	25g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2093,83kcal /W=285,21g/T=68,84g/B=80,61g/Kw.Tl.Nasy.=32,50g/Cukry=81,41g/S=6,13g/Bl.=29,08g

Sporządził:

Zatwierdził:

22.01.2025r.

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=2093,83kcal /W=285,21g/T=68,84g/B=80,61g/Kw. Tł. Nasy.=32,50g/Cukry=81,41g/S=6,13g/Bl.=29,08g

Sporządził:

Zatwierdził: