

26.01.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU	ALERGENY	
ŚNIADANIE Twarożek ze szczypiorkiem, papryka czerwona, chleb, masło, kakao DIETA 1, 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%	15g	M
		Cukier	4g	-
		Twaróg biały	70g	M
Twarożek, salata lodowa, chleb, masło, kakao DIETA 2, 3, 4	G	Śmietana 12%	10g	M
		Szczypior, świeży	1g	-
		Papryka czerwona, świeża	50g	-
		Sałata lodowa, świeża	15g	-
		Kakao	2g	G
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Jogurt z owsianką DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt z owsianką	200g	M
Jogurt naturalny- DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	200g	M
OBIAD Rosół z lanym ciastem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	400ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	10g	M
Roladki z marchewką w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Śmietana 12%	7g	M
		Olej	5ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Cebula	2g	-
Kasza bulgur DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Marchew	20g	-
		Filet drobiowy	100g	-
Surówka z kapusty pekińskiej DIETA 1, 2, 6	BO	Kasza bulgur	60g	G
		Kapusta pekińska, świeża	70g	-
		Marchew, świeża	20g	-
		Jabłko, świeże	25g	-
		Jogurt grecki	20ml	M
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Włoszczyzna	100g	SEL
		Herbata	230ml	-
		Pomarańcza, świeża	20g	-
		Cukier	4g	-
Herbata z pomarańczą, imbirem i cynamonem 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, imbir, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Sok owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Sok owocowy	330ml	-
Mandarynka DIETA 6	BO	Mandarynka, świeża	120g	-
KOLACJA Sałatka z kaszy jęczmiennej, 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%	15g	M
		Cukier	4g	-
		Kasza jęczmienna	25g	G
		Filet drobiowy	25g	-
		Olej	7ml	-
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Ogórek kiszony	15g	-
	G	Kukurydza konserwowa	5g	-
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=21135,94kcal/W=283,77g/T=65,75g/B=93,43g/Kw.Tł.Nasy.=32,27g/Cukry=100,89g/S=4,36g/Bl.=25,46g

Sporządził:

Zatwierdził:

26.01.2025r.

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=21135,94kcal/W=283,77g/T=65,75g/B=93,43g/Kw.Tł.Nasy.=32,27g/Cukry=100,89g/S=4,36g/Bl.=25,46g

Sporządził:

Zatwierdził: