

28.01.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Parówka drobiowa, ogórek kiszony, ketchup, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6(bez ketchupu)	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	-
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Parówka drobiowa	100g	-
		Ogórek kiszony	30g	-
		Ketchup	20g	-
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Owsianka z brzoskwinią, bananem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4	G	Herbata	230ml	-
		Mleko 2%	150ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Brzoskwinia w syropie	18g	-
		Banan	30g	-
Budyń- DIETA 6 (bez cukru), 12, 14	G	Cynamon	1g	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Budyń	15g	-
OBIAD Zupa koperkowa z tartym grysikiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Cukier	5g	-
		Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
Gulasz z indyka z warzywami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	3g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
Kasza gryczana biała DIETA 1, 2, 6	G	Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Koper świeży	5g	-
		Kasza manna	30g	G
Kasza jaglana DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jaja	14g	J
		Filet z indyka	100g	-
		Włoszczyzna	12g	SEL
		Kasza gryczana biała	60g	G
Buraki czerwone DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kasza jaglana	60g	-
		Buraki czerwone	100g	-
		Jabłko, świeże	50g	-
		Cukier	5g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12,14	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Mandarynka DIETA 1, 2, 6	BO	Mandarynka, świeża	120g	-
KOLACJA Twarożek z makrelą, szpinak świeży, chleb, masło, kawa zbożowa z mlekiem DIETA 1, 2, 6	G G	Chleb pszenny	30-120g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	30-120g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	5g	-
Twarożek, szpinak świeży, chleb/ bułka, masło, kawa inka DIETA 3, 4		Twaróg biały	50g	M
		Śmietana 12%	12g	M
		Makrela wędzona	30g	R
		Szpinak baby, świeży	10g	-
		Mleko 2%	230ml	M
Zupa mleczna z makaronem świderki, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Kawa zbożowa	5g	G
		Makaron pszenny, świderki	30g	G
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2148,05kcal /W=279,97g/T=68,28g/B=95,81g/Kw.Tl.Nasy.=27,50g/Cukry=65,69g/S=7,13g/Bl.=29,46g

Sporządził:

Zatwierdził:

28.01.2025r.

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=2148,05kcal /W=279,97g/T=68,28g/B=95,81g/Kw.Tł.Nasy.=27,50g/Cukry=65,69g/S=7,13g/Bl.=29,46g

Sporządził:

Zatwierdził: