

29.01.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU	ALERGENY	
ŚNIADANIE Ser żółty, rukola z rzodkiewką, chleb, masło, kakao DIETA 1	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	-
Pasta z jajka, rukola z rzodkiewką, chleb, masło, kakao DIETA 2, 6	G	Ser żółty	50g	M
	G	Rukola	10g	-
		Rzodkiewka, świeża	10g	-
		Jaja	70g	J
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
	G	Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Płatki jęczmiennymi	30g	G
		Herbata/ Kakao	230ml/ 2g	-/ G
II ŚNIADANIE Galaretka z owocami DIETA 1, 2, 3, 4	G	Galaretka	23g	-
		Ananas w syropie	11g	-
		Brzoskwinia w syropie	8g	-
Kisiel DIETA 6(bez cukru), 12, 14	G	Kisiel	13g	-
		Cukier	2g	-
OBIAD Zupa kalafiorowa z kaszą kuskus i ciecierzą DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%/ Mleko 2%	3g/ 10g	M/ M
Zupa jarzynowa z kaszą kuskus DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
Kluski leniwe ze szpinakiem DIETA 1, 2	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Kalafior, mrożony	60g	-
		Kasza kuskus	30g	G
Mięso drobiowe z jarzynami DIETA 3, 4, 6, 12, 14	D	Ciecierzycza konserwowa	10g	-
		Ziemniaki	180g	-
		Twaróg biały	90g	M
Ziemniaki DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	5g	J
		Mąka pszenna	40g	G
		Mąka ziemniaczana	20g	-
Surówka z marchewki i jabłka DIETA 1, 2, 6	BO	Szpinak mrożony	25g	SEL
		Filet drobiowy	100g	-
		Włoszczyzna	12g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	D	Marchew, świeża	80g	-
		Jabłko	30g	-
		Jogurt grecki	20ml	M
		Szpinak, mrożony	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, kwas cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Jabłko DIETA 1, 2, 6	BO	Jabłko, świeże	150g	-
KOLACJA Schab wieprzowy, pomidor, chleb, masło, bawarka 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%	15g	M
		Cukier	4g	-
Szynka drobiowa, sałata lodowa, chleb/ bulka, masło, bawarka DIETA 3, 4	G	Schab wieprzowy, wędlina/ Szynka drobiowa	70g/ 70g	-/ -
		Pomidor, świeży	50g	-
		Sałata lodowa, świeża	10g	-
		Herbata	130ml	-
		Mleko 2%	100ml	M
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Mąka pszenna	30g	G
	G	Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2159,88kcal/W=277,09g/T=73,34g/B=91,35g/Kw.Tł.Nasy.=35,47g/Cukry=62,00g/S=6,38g/Bł.=30,30g

Sporządził:

Zatwierdził:

29.01.2025r.

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 posilków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.

E=2159,88kcal/W=277,09g/T=73,34g/B=91,35g/Kw.Tł.Nasy.=35,47g/Cukry=62,00g/S=6,38g/Bl.=30,30g

Sporządził:

Zatwierdził: