

30.01.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Żurek z kielbasą wieprzową, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 12, 14	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	-
Szynka wieprzowa, papryka czerwona, chleb, masło, herbata DIETA 6	G	Zakwas barszczu białego /Mąka pszenna	30g /30g	G / G
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	3g	M
		Kielbasa wieprzowa	30g	-
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4	G G	Szynka wieprzowa	70g	-
		Papryka czerwona, świeża	20g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Kasza jaglana	30g	-
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Jogurt owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt owocowy	125g	M
Jogurt naturalny- DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	200g	M
OBIAD Rosół z makaronem nitki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	400ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
Kotleciki siekane DIETA 1, 2, 6	D	Masło 82%	7g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10ml	-
Mięso drobiowe duszone DIETA 3, 4, 12, 14	D	Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Cebula	2g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Makaron pszenny, nitki	30g	G, J
		Filet drobiowy	100g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Jaja	5g	J
Surówka z kapusty włoskiej DIETA 1, 2, 6	BO	Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
		Kapusta włoska, świeża	80g	-
		Marchew	20g	-
		Jabłko	25g	-
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki	20ml	M
		Marchew kostka, mrożona	100g	SEL
		Herbata	230ml	-
Herbata z pomarańczą, imbirem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Pomarańcza, świeża	20g	-
		Cukier	4g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon, imbir]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Kiwi- DIETA 1, 2, 6	BO	Kiwi, świeże	100g	-
KOLACJA Salatka ryżowa z tuńczykiem, chleb, masło, kawa inka z mlekiem 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	70g	SOJ, M
Szynka drobiowa, chleb, masło, kawa inka z mlekiem DIETA 3, 4	G	Ryż biały	40g	-
		Tuńczyk w sosie własnym	42g	R
		Papryka czerwona, świeża	17g	-
		Kukurydza konserwowa	7g	-
		Szczypior, świeży/ Koper świeży	2g/ 2g	- / -
		Jogurt grecki	10g	M
		Przyprawy[sól, pieprz, czosnek]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Kawa inka	2g	G
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2136,80kcal /W=300,88g/T=64,72g/B=86,64g/Kw.Tl.Nasy.=28,97g/Cukry=63,31g/S=5,40g/Bl.=26,19g

Sporządził:

Zatwierdził:

30.01.2025r.

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=2136,80kcal /W=300,88g/T=64,72g/B=86,64g/Kw.Tł.Nasy.=28,97g/Cukry=63,31g/S=5,40g/Bl.=26,19g

Sporządził:

Zatwierdził: