

01.02.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Miód, chleb, masło, bawarka DIETA 1, 2, 3, 4	G	Chleb pszenny	90g	G
		Chleb graham	90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	15g	M
		Cukier	5g	-
Konserwa rybna, ogórek kiszony, chleb, masło, bawarka- DIETA 6	G	Miód	30g	-
		Herbata	130ml	-
		Mleko 2%	100ml	M
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R
	G	Ogórek kiszony	30g	-
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl truskawkowo-bananowy z płatkami owsianymi DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	BO	Jogurt naturalny/ Mleko 2%	150ml/ 50ml	M/ M
		Truskawka mrożona/ Banan świeży	50g/ 30g	-/ -
		Płatki owsiane	30g	G
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa dyniowa z ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
Pulpety w sosie pomidorowym DIETA 1, 2, 6	D	Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
Pulpety w sosie własnym DIETA 3, 4, 12, 14	D	Włoszczyzna	25g	SEL
		Dynia kostka, mrożona	70g	-
		Ziemniaki	130g	-
Kasza bulgur DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Filet drobiowy	70g	-
		Mięso wieprzowe	30g	-
		Bułka pszenna, czerstwa	10g	G, SOJ, SEZ, M, J
Fasolka szparagowa na ciepło DIETA 1, 2, 6	G	Jaja	5g	J
		Kasza bulgur	70g	-
		Koncentrat pomidorowy	5g	-
		Mąka pszenna	10g	G
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Fasolka szparagowa, mrożona	100g	-
		Szpinak, mrożony	100g	SEL
		Jabłko, świeże	50g	-
		Cukier	3g	-
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, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Mandarynka DIETA 1, 2, 6	BO	Mandarynka, świeża	100g	-
KOLACJA Schab duszony, rozszonka chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	G G	Chleb pszenny	90g	G
		Chleb graham	90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	15g	M
		Cukier	3g	-
		Schab duszony, wędlina	70g	-
		Rozszonka, świeża	5g	-
Zupa mleczna z ryżem brązowym, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Ryż brązowy	30g	-
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2083,72kcal /W=284,10g/T=64,22g/B=86,43g/Kw.Tl.Nasy.=29,53g/Cukry=68,04g/S=5,66g/Bl.=31,01g

Sporządził:

Zatwierdził:

01.02.2025r.

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=2083,72kcal /W=284,10g/T=64,22g/B=86,43g/Kw.Tł.Nasy.=29,53g/Cukry=68,04g/S=5,66g/Bl.=31,01g

Sporządził:

Zatwierdził: