

05.02.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 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	-
Konserwa rybna, papryka czerwona, chleb, masło, bawarka DIETA 6	G G	Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R
		Papryka czerwona, świeża	20g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml/100ml	M
II ŚNIADANIE Sałatka owocowa DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Kiwi, świeże	15g	-
		Banan, świeży	40g	-
		Pomarańcza, świeża	30g	-
		Jabłko, świeże	50g	-
Kisiel DIETA 6(bez cukru) 12, 14	BO	Ananas w syropie	15g	-
		Brzoskwinia w syropie	22g	-
		Kisiel	13g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa gulaszowa z ziemniakami i soczewicą czerwoną DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	7g/ 3g	-/-
		Seler, korzeń	6g	SEL
Zupa jarzynowa z mięsem drobiowym i ziemniakami DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Masło 82%/ Mleko 2%	7g/10g	M/M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
Łazanki z kapustą, pieczarką i mięsem drobiowym DIETA 1	G D	Włoszczyzna	25g	SEL
		Ziemniaki	50g	-
		Kukurydza kons. /Koncentrat pomidorowy	5g/ 5g	-/-
		Filet drobiowy	30g	-
Zapiekanka z makaronem pszennym, warzywami i mięsem z kurczaka DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G D	Soczewica czerwona	10g	-
		Kapusta biała	130g	-
		Pieczarka	25g	-
		Cebula	5g	-
Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym, warzywami i mięsem z kurczaka- DIETA 6	G D	Makaron pszenny, łazanka	70g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Filet drobiowy	50g	-
		Makaron pszenny/ pełnoziarnisty, świderki	70g/ 70g	G/ G
Sos koperkowy DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Kalafior, mrożony/ Brokuł, mrożony	25g/ 25g	-/-
		Fasolka szparag. / Mieszanka 7-skład.	25g/ 50g	-/ SEL
		Kukurydza kons. / Groszek kons.	5g/ 5g	-/-
		Koper, świeży/ Mąka pszenna	5g/ 10g	-/ G
Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Truskawka, mrożona	50g	-
		Cukier	4g	-
PODWIECZOREK Pomarańcza (połówka) DIETA 1, 2, 6	BO	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
		Pomarańcza, świeża	120g	-
KOLACJA Twarożek z tuńczykiem, szpinak świeży, chleb, masło, kawa zbożowa 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	-
Twarożek, szpinak świeży, chleb/ bułka, masło, kawa zbożowa DIETA 3, 4	G	Twaróg biały	50g	M
		Śmietana 12%	10g	M
		Tuńczyk w sosie własnym	20g	R
		Szpinak baby, świeży	5g	-
Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Kawa zbożowa	5g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Makaron pszenny, nitki	25g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2115,68kcal/W=292,11g/T=64,81g/B=90,67g/Kw.Tł.Nasy.=31,57g/Cukry=80,77g/S=4,35g/Bł.=28,66g

Sporządził:

Zatwierdził:

05.02.2025r.

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=2115,68kcal/W=292,11g/T=64,81g/B=90,67g/Kw.Tł.Nasy.=31,57g/Cukry=80,77g/S=4,35g/Bl.=28,66g

Sporządził:

Zatwierdził: