

09.02.2025r.

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%	10g	M
		Cukier	4g	-
Twarożek z koperkiem, chleb, masło, herbata DIETA 3,4	G G	Zakwas barszczu białego	30g	G
		Mąka pszenna	30g	G
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	3g	M
		Jaja	25g	J
		Kielbasa wieprzowa	50g	-
Twarożek z koperkiem, papryka czerwona, chleb, masło, herbata DIETA 6	G G	Twaróg biały/ Śmietana 12%	70g/ 5g	M/ M
		Koper, świeży	1g	-
		Papryka czerwona	30g	-
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl zielony DIETA 1, 2, 12, 14	BO	Szpinak mrożony	25g	SEL
		Sok pomarańczowy	100ml	-
		Jabłko	50g	-
		Banan	30g	-
Kisiel DIETA 3, 4, 6 (bez cukru)	BO	Kisiel	13g	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Cukier	3g	-
OBIAD Rosół z lanym ciastem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	400ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	7g/ 3g	-/ -
		Seler, korzeń	6g	SEL
Gulasz wołowy DIETA 1, 2, 6	D	Cebula, świeża	2g	-
		Masło 82%	3g	M
		Olej	10ml	-
Gulasz drobiowy DIETA 3, 4, 12, 14	D	Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Śmietana 12%	3g	M
Kasza jęczmienna DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Wołowina	100g	-
		Filet drobiowy	100g	-
		Włoszczyzna	12g	SEL
Surówka z kapusty pekińskiej DIETA 1, 2, 6	BO	Kasza jęczmienna	70g	G
		Kapusta pekińska	70g	-
		Marchew świeża/ Jabłko świeże	15g/ 25g	-/ -
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki	20g	M
		Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
Kompot owocowy 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, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Jogurt owocowy DIETA 1, 2	BO	Jogurt owocowy	125g	M
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	200g	M
KOLACJA 2 jajka na miękko z dipem ziołowym, sałata czerwona strzępiasta, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 2, 6	D 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	4g	-
		Jaja	100g	J
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Jogurt grecki	30ml	M
		Koper świeży/ Szcypior świeży	1g/ 1g	-/ -
		Sałata czerwona, strzępiasta, świeża	10g	-
		Mleko 2%	230ml	M
		Kawa zbożowa	5g	G
		Kasza jagłana	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
Herbata	230ml	-		

E=2151,34kcal /W=275,15g/T=74,90g/B=93,47g/Kw.Tl.Nasy.=28,26g/Cukry=69,20g/S=5,54g/Bl.=25,33g

Sporządził:

Zatwierdził:

09.02.2025r.

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=2151,34kcal /W=275,15g/T=74,90g/B=93,47g/Kw.Tł.Nasy.=28,26g/Cukry=69,20g/S=5,54g/Bl.=25,33g

Sporządził:

Zatwierdził: