

11.02.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Ser żółty, pomidor, chleb, masło, kakao DIETA 1	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	-
Pasta z jajka, pomidor, chleb, masło, kakao DIETA 2, 6	G G	Ser żółty	50g	M
		Pomidor, świeży	50g	-
		Jaja	70g	J
		Śmietana 12%	10g	M
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Mleko 2%	230ml	M
		Kakao	2g	G
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Kefir owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Kefir owocowy	210ml	M
Kefir naturalny- DIETA 6	BO	Kefir naturalny	200ml	M
OBIAD Zupa brokułowa z ziemniakami i soczewicą czerwoną DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
Zupa jarzynowa z ziemniakami DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	7g	M
		Mleko 2%	10g	M
Bitki drobiowe w sosie własnym z jarzynami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D PA	Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
Kasza bulgur DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Brokuł, mrożony	70g	SEL
		Soczewica czerwona	10g	-
		Ziemniaki	130g	-
Buraczki na ciepło DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Filet drobiowy	100g	-
		Włoszczyzna	12g	SEL
		Kasza bulgur	70g	G
		Buraki, świeże	120g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Jabłko	50g	-
		Cukier	4g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Mandarynka DIETA 1, 2, 6	BO	Mandarynka, świeża	120g	-
KOLACJA Miód, plaster sera białego, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4	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, masło, herbata DIETA 6	G	Miód	30g	-
		Twaróg biały	30g	M
		Sałata lodowa, świeża	10g	-
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2109,25kcal/W=273,79g/T=69,69g/B=92,04g/Kw.Tł.Nasy.=35,71g/Cukry=85,92g/S=4,49g/Bl.=29,65g

Sporządził:

Zatwierdził:

11.02.2025r.

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 posiłków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.

E=2109,25kcal/W=273,79g/T=69,69g/B=92,04g/Kw.Tł.Nasy.=35,71g/Cukry=85,92g/S=4,49g/Bl.=29,65g

Sporządził:

Zatwierdził: