

12.02.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Konserwa rybna, sałatka lodowa z ogórkiem kiszonym, 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%	10g	M
		Cukier	3g	-
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	70g	R
Twarożek z koperkiem, sałata lodowa, chleb, masło, zbożowa DIETA 3, 4	G	Twaróg biały / Śmietana 12%	70g / 10g	M/ M
		Koper świeży	1g	-
		Ogórek kiszony	15g	-
		Sałata lodowa, świeża	15g	-
		Mleko 2%	230ml	M
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata-DIETA, 12, 14	G	Kawa zbożowa	5g	G
	G	Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Owsianka z ananasem i wiórkami kokosowymi- DIETA 1, 2, 12, 14	G	Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Ananas w syropie	30g	-
Budyń DIETA 3, 4, 6 (bez cukru)	G	Wiórki kokosowe	3g	-
		Budyń	13g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa krem z dyni z grzankami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew, świeża/ Pietruszka, korzeń	15g/ 7g	-/ -
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%/ Śmietana 12%	10g/ 7g	M/ M
		Olej	10g	-
Jajko sadzone DIETA 1, 2	S	Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Dynia kostka, mrożona	100g	-
		Pomidory, świeże	30g	-
Mięso drobiowe duszone DIETA 3, 4, 6, 12, 14	D	Ziemniaki	100g	-
		Cebula	2g	-
		Bułka pszenna, czerstwa	30g	G
Ziemianki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Ser topiony	1g	M
		Śmietanka 30%	5ml	M
		Jaja	100g	J
Fasolka szparagowa na ciepło DIETA 1, 2, 6	G	Mięso drobiowe	100g	-
		Ziemniaki	250g	-
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Fasolka szparagowa, mrożona	100g	SEL
		Marchew mrożona, kostka	100g	SEL
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	3g	-
		Przyprawy [majeranek, lubezyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Banan- DIETA 1, 2, 6	BO	Banan, świeży	120g	-
KOLACJA Sałatka jarzynowa z szynką wieprzową, chleb, masło, herbata 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%	10g	M
		Cukier	3g	-
		Szynka wieprzowa	30g	-
		Jogurt grecki	20g	M
		Ogórek kiszony	10g	-
		Groszek konserwowy/ Kukurydza konserwowa	5g/ 5g	-
		Marchew, świeża/ Ziemniaki	40g/ 40g	-/ -
Zupa mleczna z ryżem brązowym, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jabłko	10g	-
		Pietruszka	5g	-
		Seler	5g	SEL
		Jaja	30g	J
		Ryż brązowy	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
Herbata	230ml	-		

E=2169,98kcal/W=285,88g/T=75,00g/B=85,44g/Kw.Tł.Nasy.=31,28g/Cukry=64,49g/S=6,65g/Bl.=31,41g

Sporządził:

Zatwierdził:

12.02.2025r.

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=2169,98kcal/W=285,88g/T=75,00g/B=85,44g/Kw.Tł.Nasy.=31,28g/Cukry=64,49g/S=6,65g/Bl.=31,41g

Sporządził:

Zatwierdził: