

22.02.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Parówka drobiowa, pomidor, ketchup, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6 (bez ketchupu)	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	3g	-
		Parówka drobiowa	100g	-
		Pomidor, świeży	50g	-
		Ketchup	20g	-
Zupa mleczna z ryżem białym, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Ryż biały	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl truskawkowo-bananowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	BO	Jogurt naturalny	200ml	M
		Truskawka mrożona	50g	-
		Banan świeży	30g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa brokułowa z lanym ciastem DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
Zupa jarzynowa z lanym ciastem DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	3g	M
		Mleko 2%	10g	M
Bitki z indyka w sosie własnym 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	50g	SEL
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
Ćwikła z jabłkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Filet z indyka	100g	-
		Kasza bulgur	60g	G
		Buraki	100g	-
		Jabłko, świeże	20g	-
		Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Jabłko	50g	-
		Cukier	3g	-
		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, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Mandarynka, świeża	120g	-
KOLACJA Chalka, dżem owocowy, plaster sera białego, chleb, masło, kakao DIETA 1, 2, 3, 4	G	Chleb pszenny	30-90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	30-90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	3g	-
		Chalka	100g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Dżem owocowy	2x25g	-
		Twaróg biały	30g	M
Szynka drobiowa, sałata lodowa, chleb, masło, kakao DIETA 6	G	Kurczak gotowany, wędlina	70g	-
		Sałata lodowa, świeża	20g	-
		Kakao	2g	G
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Mleko 2%	230ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2137,63kcal/W=280,94g/T=68,09g/B=90,31g/Kw.Tł.Nasy.=28,98g/Cukry=80,99g/S=5,67g/Bł.=27,94g

Sporządził:

Zatwierdził:

22.02.2025r.

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=2137,63kcal/W=280,94g/T=68,09g/B=90,31g/Kw.Tł.Nasy.=28,98g/Cukry=80,99g/S=5,67g/Bl.=27,94g

Sporządził:

Zatwierdził: