

25.02.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Jajka gotowane z dipem ziołowym, sałatka z rukoli i pomidora, chleb, masło, kakao DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
	G	Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	3g	-
		Jaja	100g	J
		Jogurt grecki	15ml	M
		Jogurt naturalny	15ml	M
		Koper świeży	1g	-
		Szczypior, świeży	1g	-
		Rukola, świeża	5g	-
		Pomidor, świeży	30g	-
		Kakao	2g	G
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Płatki kukurydziane	30g	-
	G	Mleko 2%	400ml/230ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Owsianka z brzoskwinia i ananasem DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Brzoskwinia w syropie	15g	-
		Ananas w syropie	15g	-
Budyń- 6 (bez cukru)	G	Budyń	13g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa jarzynowa z kaszą kuskus DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	7g/ 3g	-/-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Masło 82%	7g	M
Sos potrawkowy z jarzynami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Mleko 2%	10ml	M
		Śmietana 12%	7ml	M
		Olej	10ml	-
Kluski śląskie DIETA 1, 2	G	Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	12g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	60g	SEL
Ziemniaki DIETA 3, 4, 12, 14	G	Kasza kuskus	30g	G
		Mięso drobiowe	80g	-
		Włoszczyzna	12g	SEL
Marchew z groszkiem DIETA 1, 2, 6	G	Ziemniaki	160g/250g	-
		Mąka ziemniaczana	30g	-
		Jaja	10g	J
Szpinak na ciepło- DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mąka pszenna	10g	G
		Marchew, świeża/ Groszek konserwowy	100g/ 5g	-/-
Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Szpinak mrożony	100g	SEL
		Truskawka mrożona	50g	-
		Cukier	3g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Banan- DIETA 1, 2, 6	BO	Banan, świeży	120g	-
KOLACJA Sałatka z makaronem ryżowym, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2 (bez papryki), 6	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
	G	Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	3g	-
		Makaron ryżowy	30g	G
Szynka drobiowa, sałata lodowa, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4	G	Papryka czerwona	10g	-
		Kukurydza konserwowa	7g	-
		Szynka wieprzowa	30g	-
		Groszek konserwowy	7g	-
		Jogurt grecki	15g	M
		Ogórek kiszony	10g	-
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
		Jaja	25g	J
	G	Szynka drobiowa/ Sałata lodowa, świeża	70g/ 20g	-/-
		Mąka pszenna/ Jaja	30g/ 10g	G/ J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2238,98kcal/W=313,13g/T=68,01g/B=94,68g/Kw.Tł.Nasy.=29,45g/Cukry=64,08g/S=6,06g/Bl.=31,17g

Sporządził:

Zatwierdził:

25.02.2025r.

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 posilków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.

E=2238,98kcal/W=313,13g/T=68,01g/B=94,68g/Kw.Tł.Nasy.=29,45g/Cukry=64,08g/S=6,06g/Bl.=31,17g

Sporządził:

Zatwierdził: