

26.02.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Zupa mleczna z kaszą jaglaną, 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	-
Konserwa rybna, szpinak świeży, chleb, masło, bawarka DIETA 6	G	Filety z makreli w sosie pomidorowym	70g	R
		Szpinak baby, świeży	10g	-
		Kasza jagłana	30g	-
		Mleko 2%	400ml/ 100ml	M
II ŚNIADANIE Sałatka owocowa DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Mandarynka, świeża	30g	-
		Banan, świeży	40g	-
		Jabłko, świeże	50g	-
Mandarynka DIETA 6, 12, 14	BO	Kiwi, świeże	10g	-
		Ananas w syropie	10g	-
		Brzoskwinia w syropie	15g	-
OBIAD Kapuśniak z ziemniakami, kielbasą i soczewicą zieloną DIETA 1, 6	G	Mandarynka, świeża	120g	-
		Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	7g	M
Zupa ziemniaczana DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	5ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
Makaron pełnoziarnisty z serem białym i jabłkiem prażonym z cynamonem słodzonym DIETA 1, 2, 6 (bez cukru)	PA D	Włoszczyzna	25g	SEL
		Ziemniaki	50g	-
		Kapusta biała	60g	-
		Kielbasa wieprzowa	40g	-
		Koncentrat pomidorowy	5g	-
		Soczewica zielona	10g	-
Makaron pszenny z serem białym i jabłkiem prażonym z cynamonem słodzonym- DIETA 3, 4, 12, 14	PA D	Makaron pszenny	70g	G
		Makaron pełnoziarnisty	70g	G
		Cukier	7g	-
		Cukier wanilinowy	1g	-
Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12,14	G	Jabłko	100g	-
		Twaróg biały	70g	M
		Truskawka, mrożona	50g	-
PODWIECZOREK Kefir owocowy DIETA 1, 2	BO	Cukier	4g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
Kefir naturalny DIETA 6	BO	Kefir naturalny	200g	M
KOLACJA Pasta z mięsa z warzywami, ogórek kiszony, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	PI 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	-
		Filet drobiowy	50g	-
		Włoszczyzna	30g	SEL
Pasta z mięsa z warzywami, roszponka, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4	PI G	Marchew, świeża	15g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Olej	7g	-
		Ogórek kiszony	20g	-
		Roszponka, świeża	10g	-
Zupa mleczna z ryżem brązowym, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Ryż brązowy	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2184,65kcal/W=305,52g/T=65,89g/B=89,85g/Kw.Tł.Nasy.=26,07g/Cukry=111,61g/S=5,26g/Bl.=29,52g

Sporządził:

Zatwierdził:

26.02.2025r.

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=2184,65kcal/W=305,52g/T=65,89g/B=89,85g/Kw.Tł.Nasy.=26,07g/Cukry=111,61g/S=5,26g/Bl.=29,52g

Sporządził:

Zatwierdził: