

28.02.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Żurek z jajkiem i koperkiem, 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%	15g	M
		Cukier	3g	-
Twarożek, rzodkiewka, chleb, masło, herbata DIETA 6	G	Zakwas barszczu białego	30g	G
		Mąka pszenna	30g	G
		Mleko 2%/ Śmietana 12%	15g/ 3g	M/ M
		Jaja	50g	J
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 3, 4	G G	Koper świeży	1g	-
		Twaróg biały/ Śmietana 12%	70g/ 10g	M/ M
		Rzodkiewka, świeża	20g	-
		Płatki kukurydziane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
Herbata	230ml	-		
II ŚNIADANIE Owsianka z jabłkiem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Jabłko, świeże	50g	-
		Cynamon/ Cukier	1g/ 3g	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR / -
OBIAD Zupa pomidorowa z tartym grysikiem DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew/ Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	15g/ 7g/ 3g	- / - / -
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Masło 82%	7g	M
Zupa jarzynowa z tartym grysikiem DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%/ Śmietana 12%	10g/ 7g	M / M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
Ryba w jarzynach DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Włoszczyzna	25g	SEL
		Kasza manna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Koncentrat pomidorowy	10g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Miruna, bez skóry	100g	R
		Włoszczyzna, mrożona	12g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
Surówka z kapusty kiszonej DIETA 1, 2, 6	BO	Kapusta kiszona	70g	-
		Jabłko /Marchew	25g/ 15g	-
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
		Herbata	230ml	-
		Cukier	3g	-
Herbata z pomarańczą, imbirem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, imbir, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Pomarańcza, świeża	20g	-
PODWIECZOREK Banan DIETA 1, 2, 6	BO	Banan, świeży	120g	-
KOLACJA Drożdżówka z marmoladą, chleb, plaster sera białego, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 3, 4	PI 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%	15g	M
		Cukier	3g	-
		Mąka pszenna	40g	G
		Mleko2%	100ml	M
Pasta z jajka, papryka czerwona chleb, masło, kawa inka DIETA 6	G G	Drożdże, instant	1g	-
		Masło 82%	7g	-
		Jaja	4g	J
		Cukier / Cukier wanilinowy	8g / 1g	-
		Marmolada	20g	-
		Twaróg biały	30g	M
Zupa mleczna z makaronem świderki, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Jaja	70g	J
		Śmietana 12%	5g	M
		Papryka czerwona, świeża	30g	-
		Kawa inka	2g	G
		Makaron pszenny, świderki	30g	G
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2128,12kcal /W=307,71g/T=65,91g/B=80,62g/Kw.Tl.Nasy.=32,41g/Cukry=87,19g/S=3,52g/Bl.=19,86g

Sporządził:

Zatwierdził:

28.02.2025r.

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=2128,12kcal /W=307,71g/T=65,91g/B=80,62g/Kw.Tł.Nasy.=32,41g/Cukry=87,19g/S=3,52g/Bl.=19,86g

Sporządził:

Zatwierdził: