

10.04.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Salatka z rukolą i pomidorami suszonymi, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	G G	Chleb pszenny	90g	G
		Chleb graham	90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	3g	-
		Kukurydza konserwowa	5g	-
		Rukola	5g	-
		Olej	7ml	-
		Szynka wieprzowa	50g	-
		Makaron pszenny, świderki	30g	G
Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Pomidor suszony, w oleju	10g	-
		Słonecznik łuskany	5g	-
		Makaron pszenny, nitki	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Owsianka z jabłkiem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	BO	Herbata	230ml	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Jabłko, świeże	50g	-
		Cynamon	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
OBIAD Zupa koperkowa z ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Cukier	3g	-
		Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
Gulasz wołowy z warzywami DIETA 1, 2, 6	D	Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	10g	M
Gulasz drobiowy z warzywami DIETA 3, 4, 12, 14	D	Śmietana 12%	7g	M
		Olej	5g	-
		Mąka pszenna	15g/ 10g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Kasza jęczmienna DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Koper świeży	5g	-
		Ziemniaki	100g	-
Surówka z marchewki i jabłka DIETA 1, 2, 6	BO	Kasza jęczmienna, średnia	70g	G
		Wołowina	100g	-
		Filet drobiowy	100g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Marchew, świeża/ Jabłko, świeże	80g/ 30g	-/ -
		Jogurt typu greckiego	20g	M
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Szpinak, mrożony	100g	-
		Truskawka, mrożona	50g	-
		Cukier	3g	-
Kompot truskawkowy 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]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Jogurt owocowy DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Jogurt owocowy	125ml	M
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	150ml	M
KOLACJA Twarożek z tuńczykiem, sałata lodowa, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 6	G G	Chleb pszenny	90g	G
		Chleb graham	90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	3g	-
		Twaróg biały	60g	M
		Śmietana 12%	10g	M
		Tuńczyk w sosie własnym	20g	R
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Sałata lodowa, świeża	35g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2091,11kcal /W=285,64g/T=65,05g/B=95,68g/Kw.Tł.Nasy.=27,44g/Cukry=63,90g/S=5,83g/Bl.=29,54g

Sporządził:

Zatwierdził:

10.04.2025r.

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=2091,11kcal /W=285,64g/T=65,05g/B=95,68g/Kw.Tł.Nasy.=27,44g/Cukry=63,90g/S=5,83g/Bl.=29,54g
--

Sporządził:

Zatwierdził: