

11.03.2025r.

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, 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	-
		Kukurydza konserwowa/ Rukola	5g/ 5g	-/ -
		Olej/ Słonecznik łuskany	5ml/ 5g	-/ -
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Szynka wieprzowa	20g	-
		Makaron pszenny, świderki	30g	G
		Pomidor suszony, w oleju	20g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl truskawkowo-bananowy z płatkami owsianymi DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	BO	Jogurt naturalny/ Mleko 2%	100ml/ 50ml	M/ M
		Truskawka mrożona/ Banan świeży	50g/ 30g	-/ -
		Płatki owsiane	10g	G
		Cukier	3g	-
OBIAD Barszcz ukraiński z ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew, świeża	15g	-
		Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	7g/ 3g	-/ -
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Masło 82%	3g	M
Mięso zapiekane w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D G	Mleko 2%	10ml	M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	5ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
Ryż brązowy DIETA 1, 6	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Buraki	60g	-
		Koncentrat buraczany	6ml	-
		Ziemniaki	115g	-
		Kalafior, mrożony/ Fasolka szparagowa, mrożona	12g/12g	SEL
		Mięso wieprzowe z szynki/ Filet drobiowy	30g/ 50g	-
Ryż biały DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Bułka czerstwa	10g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Jaja	10g	J
		Ryż brązowy	60g	-
		Ryż biały	60g	-
Surówka z kapusty białej DIETA 1, 2, 6	BO	Kapusta biała, świeża	70g	-
		Marchew, świeża	20g	-
		Jabłko, świeże	20g	-
		Jogurt grecki	20g	M
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
		Herbata/ Pomarańcza, świeża	230ml/ 20g	-/ -
		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, kwas cytrynowy, cynamon, imbir]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Kefir owocowy DIETA 1, 2, 3, 4	PI	Kefir owocowy	375ml	M
Kefir naturalny DIETA 6	BO	Kefir naturalny	200ml	M
KOLACJA Pasta z sera białego, sałata strzypiasta czerwona, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 6	G	Chleb pszenny	30g	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	-
		Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	10g	M
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Salata strzypiasta, czerwona świeża	10g	-
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2164,29kcal/W=297,01g/T=67,95g/B=92,63g/Kw.Tł.Nasy.=30,64g/Cukry=84,38g/S=5,02g/Bł.=26,84g

Sporządził:

Zatwierdził:

11.03.2025r.

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=2164,29kcal/W=297,01g/T=67,95g/B=92,63g/Kw.Tł.Nasy.=30,64g/Cukry=84,38g/S=5,02g/Bl.=26,84g

Sporządził:

Zatwierdził: