

20.03.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Paszтет drobiowy, sałata lodowa z rzodkiewką, chleb, masło, kawa zbożowa- 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	4g	-
Szynka drobiowa, sałata lodowa chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 3, 4	G	Paszтет drobiowy	70g	G, J
		Szynka drobiowa	70g	-
		Salata lodowa, świeża	10g	-
		Rzodkiewka, świeża	5g	-
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Kawa zbożowa	5g	G
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Kasza jaglana	30g	-
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Salatka owocowa DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Kiwi, świeże	15g	-
		Banan, świeży	40g	-
		Mandarynka, świeża	30g	-
		Jabłko, świeże	150g/50g	-
Jabłko- DIETA 6, 12, 14	BO	Ananas w syropie/ Brzoskwinia w syropie	15g/ 22g	- / -
OBIAD Zupa ogórkowa z tartym grysikiem DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
Zupa jarzynowa z tartym grysikiem DIETA 3, 4, 12, 14	G	Por, świeży	3g	-
		Masło 82%/ Śmietana 12%	7g/ 7g	M/ M
		Mleko 2%	10g	M
Kotleciki siekane DIETA 1, 2, 6	D	Olej	10g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Mięso drobiowe duszone DIETA 3, 4, 12, 14	D	Ogórki kiszzone	30g	-
		Kasza manna	30g	G
		Jaja	10g	J
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Filet drobiowy	100g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Jaja	5g	J
Surówka z kapusty włoskiej DIETA 1, 2, 6	BO	Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
		Kapusta włoska, świeża	70g	-
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Marchew , świeża/ Jabłko, świeże	20g / 25g	- / -
		Jogurt grecki	20g	M
		Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
		Herbata	230ml	-
Herbata z pomarańczą, imbirem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Pomarańcza, świeża	20g	-
		Cukier	4g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon, imbir]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Kefir owocowy- DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Kefir owocowy	375ml	M
Kefir naturalny- DIETA 6		Kefir naturalny	200ml	M
KOLACJA Salatka ryżowa z tuńczykiem, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	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	4g	-
		Szynka drobiowa	70g	SOJ, M
		Ryż biały	40g	-
		Tuńczyk w sosie własnym	30g	R
		Papryka czerwona, świeża	17g	-
		Kukurydza konserwowa	7g	-
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Szczypior, świeży/ Koper świeży	2g/ 2g	- / -
		Jogurt grecki/ Śmietana 12%	10g/ 5g	M
		Przyprawy[sól, pieprz, czosnek]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2233,17kcal /W=302,36g/T=72,98g/B=91,03g/Kw.Tl.Nasy.=35,62g/Cukry=88,62g/S=6,00g/Bl.=26,90g

Sporządził:

Zatwierdził:

20.03.2025r.

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=2233,17kcal /W=302,36g/T=72,98g/B=91,03g/Kw.Tł.Nasy.=35,62g/Cukry=88,62g/S=6,00g/Bl.=26,90g
--

Sporządził:

Zatwierdził: