

21.03.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE 2 jajka na miękko z dipem ziołowym, szpinak świeży z papryką , chleb, masło, kakao 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	-
		Jaja	100g	J
		Jogurt grecki	30ml	M
		Koper świeży	1g	-
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Szczypior świeży	1g	-
		Szpinak baby, świeży/ Papryka czerwona, świeża	5g/ 10g	-/-
		Kakao	2g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Ptasie mleczko z brzoskwinia i biszkoptami DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Jogurt naturalny	100g	M
		Woda	54ml	-
		Galaretka owocowa	27g	-
		Brzoskwinia w syropie	19g	-
		Biszkopty	10g	G, J
Budyń DIETA 6(bez cukru), 12, 14	BO	Mleko 2%	200ml	M
		Budyń	13g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa brokułowa z kaszą jaglaną DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew, świeża	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
Ryba duszona w jarzynach DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D PA	Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Brokuł mrożony	100g	SEL
		Kasza jagłana	30g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Miruna, bez skóry	100g	R
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
Surówka z kapusty kiszanej DIETA 1, 2, 6	BO	Kapusta kiszona	80g	-
		Jabłko	20g	-
		Marchew	20g	-
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Marchew kostka, mrożona	100g	-
		Jabłko, świeże	50g	-
		Cukier	4g	-
Kompot jabłkowy z 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, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Sok owocowy DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Sok jabłkowy	330ml	-
Kiwi, świeże DIETA 6	BO	Kiwi, świeże	100g	-
KOLACJA Twarożek z szczypiorkiem, pomidor, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	PI G	Chleb pszenny	30-120g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	30-120g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	3g	-
Twarożek, sałata lodowa, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4	G	Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	10g	M
		Szczypior, świeży	1g	-
		Pomidor, świeży	50g	-
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Salata lodowa, świeża	10g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2132,46kcal /W=278,60g/T=69,87g/B=90,09g/Kw.Tł.Nasy.=33,04g/Cukry=91,61g/S=5,09g/Bl.=29,58g

Sporządził:

Zatwierdził:

21.03.2025r.

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=2132,46kcal /W=278,60g/T=69,87g/B=90,09g/Kw.Tł.Nasy.=33,04g/Cukry=91,61g/S=5,09g/Bl.=29,58g
--

Sporządził:

Zatwierdził: