

25.03.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Szynka z indyka, roszponka z pomidorem, chleb, masło, kakao 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	3g	-
Szynka z indyka, roszponka, chleb, masło, kakao DIETA 3, 4	G	Szynka z indyka	70g	-
		Roszpodka, świeża	5g	-
		Pomidor, świeży	20g	-
		Kakao	2g	G
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Kasza jaglana	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Owsianka z truskawką i bananem DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Truskawka mrożona	50g	-
		Banan, świeży	30g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa jarzynowa z kostką grysiową DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	7g/ 3g	- / -
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	5g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Schab duszony w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Mieszanka 7-składnikowa	50g	SEL
		Kasza manna	30g	G
		Masło 82%	4g	M
		Schab wieprzowy	100g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Włoszczyzna	12g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
		Marchew świeża	70g	-
Surówka z marchewki, jabłka, selera i pora DIETA 1, 2, 6	BO	Jabłko świeże	30g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Jogurt grecki	20g	M
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
		Herbata	230ml	-
		Pomarańcza, świeża	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, kwasek cytrynowy, cynamon, imbir]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Kiwi DIETA 1, 2, 3, 4, 6	BO	Kiwi, świeże	100g	-
KOLACJA Salatka z buraczkami, rukolą, twarogiem i słonecznikiem, 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
	G	Cukier	3g	-
		Buraki, świeże	60g	-
		Rukola, świeża	10g	-
		Twaróg biały	50g	M
		Słonecznik łuskany	5g	-
		Olej	7ml	-
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Przyprawy[Ziolo prowansalskie, sól, kwasek cytr.]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
	G	Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2085,56kcal /W=272,57g/T=69,12g/B=95,93g/Kw.Tl.Nasy.=32,18g/Cukry=61,59g/S=6,28g/Bl.=31,38g

Sporządził:

Zatwierdził:

25.03.2025r.

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=2085,56kcal /W=272,57g/T=69,12g/B=95,93g/Kw.Tł.Nasy.=32,18g/Cukry=61,59g/S=6,28g/Bl.=31,38g
--

Sporządził:

Zatwierdził: