

31.03.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Filety z makreli w sosie pomidorowym, rukola świeża, chleb, masło, kawa inka 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, sałata lodowa, chleb, masło, kawa inka DIETA 3, 4	G	Filety z makreli w sosie pomidorowym	70g	R
		Szynka drobiowa	70g	-
		Sałata lodowa, świeża	15g	-
		Rukola, świeża	5g	-
Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Kawa inka	2g	G
	G	Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Jogurt owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt owocowy	125ml	M
Jogurt naturalny- DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	150ml	M
OBIAD Barszcz ukraiński z grochem połówki DIETA 1, 6	G	Kości , wywar	200ml	-
		Marchew/ Pietruszka korzeń	15g/ 7g	-/ -
		Seler korzeń	6g	SEL
Barszcz ukraiński DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Cebula/ Por	5g/ 3g	-/ -
		Masło 82%/ Mleko 2%	7g/ 10g	M/ M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
Pierogi ruskie DIETA 1, 2	G	Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Buraki, świeże	60g	-
		Koncentrat buraczany	6ml	-
Mięso drobiowe z jarzynami DIETA 3, 4, 6, 12, 14	D	Fasolka szparagowa, mrożona	12g	SEL
		Kalafior mrożony	12g	SEL
		Groch połówki	10g	-
		Ziemniaki	50g	-
Kasza jęczmienna DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Mąka pszenna	60g	G
		Jaja	5g	J
		Ziemniaki	100g	-
Surówka z marchewki i jabłka DIETA 1, 2, 6	BO	Twaróg biały	50g	M
		Filet drobiowy	100g	-
		Włoszczyzna	12g	SEL
		Kasza jęczmienna	70g	G
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Marchew, świeża/ Jabłko, świeże	90g/30g	-/ -
		Jogurt grecki	20g	M
		Marchew kostka, mrożona	100g	-
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	4g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Banan- DIETA 1, 2, 3, 4, 6	BO	Banan, świeży	120g	-
KOLACJA Sałatka z makaronem ryżowym, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2(bez papryki), 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	-
		Makaron ryżowy	30g	G
		Papryka czerwona	10g	-
		Kukurydza konserwowa/ Groszek konserwowy	7g/ 7g	-/ -
		Szynka wieprzowa	30g	-
		Jogurt grecki	15g	M
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Ogórek kiszony	10g	-
		Śmietana 12%	5g	M
		Jaja	25g	J
		Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2180,84kcal/W=304,94g/T=71,11g/B=79,92g/Kw.Tł.Nasy.=33,40g/Cukry=73,84g/S=6,12g/Bl.=30,06g

Sporządził:

Zatwierdził:

31.03.2025r.

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=2180,84kcal/W=304,94g/T=71,11g/B=79,92g/Kw.Tł.Nasy.=33,40g/Cukry=73,84g/S=6,12g/Bl.=30,06g

Sporządził:

Zatwierdził: