

13.04.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE 1,5 jajka na miękko z dipem ziołowym, pomidor, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	90g	G
		Chleb graham	90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
	G	Masło 82%	15g	M
		Cukier	5g	-
		Jaja	75g	J
		Jogurt typu greckiego/ Jogurt naturalny	15g/15g	M/ M
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Koper świeży /Szczypior świeży	1g/ 1g	-/ -
	G	Pomidor, świeży	50g	-
		Kawa inka	2g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Płatki kukurydziane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Grysik z syropem DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Mleko 2%	150ml	M
		Kasza manna	30g	G
		Syrop owocowy	17g	-
		Cukier biały	5g	-
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
OBIAD Rosół z lanym ciastem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości , wywar	400ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	5g	M
		Olej	10g	-
Roladki z marchewką w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL
		Pietruszka natka	1g	-
		Cebula	2g	-
Kasza bulgur DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Marchew	20g	-
		Filet drobiowy	100g	-
Surówka z kapusty włoskiej z olejem DIETA 1, 2, 6	BO	Mąka pszenna	10g	G
		Kasza bulgur	70g	G
		Kapusta włoska, świeża	70g	-
		Marchew, świeża	30g	-
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jabłko, świeże	20g	-
		Marchew kostka, mrożona	100g	-
		Truskawka, mrożona	50g	-
Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	5g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Jabłko DIETA 1, 2, 3, 4, 6	BO	Jabłko, świeże	170g	-
KOLACJA Schab duszony, sałata lodowa, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 6	G	Chleb pszenny	90g	G
		Chleb graham	90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	15g	M
		Cukier	5g	-
		Schab duszony, wędlina	70g	-
		Sałata lodowa, świeża	35g	-
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Kasza kuskus	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2106,95kcal/W=275,72g/T=67,28g/B=96,29g/Kw. Tł. Nasy.=28,86g/Cukry=77,63g/S=6,03g/ Bl.=30,14g

Sporządził:

Zatwierdził:

13.04.2025r.

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=2106,95kcal/W=275,72g/T=67,28g/B=96,29g/Kw. Tł. Nasy.=28,86g/Cukry=77,63g/S=6,03g/ Bl.=30,14g
--

Sporządził:

Zatwierdził: