

16.04.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G G	Chleb pszenny	90g	G
		Chleb graham	90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	15g	M
		Cukier	4g	-
		Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	10g	M
		Koper, świeży	1g	-
Twarożek z koperkiem, ogórek kiszony, chleb, masło, bawarka DIETA 6	G	Ogórek kiszony	30g	-
		Ryż biały	30g	-
		Mleko 2%	400ml/ 100ml	M
		Herbata	230ml/ 130ml	-
II ŚNIADANIE Salatka owocowa DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Pomarańcza, świeża	30g	-
		Banan, świeży	40g	-
		Jabłko, świeże	50g/ 150g	-
		Kiwi, świeże	15g	-
Jabłko świeże/ gotowane DIETA 6/ 12, 14	BO/ G	Ananas w syropie	16g	-
		Brzoskwinia w syropie	22g	-
OBIAD Zupa pęczakowa z jarzynami i soczewicą zieloną DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
Zupa krupnik z jarzynami DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
Kotleciki z jajek DIETA 1, 2, 6	PI	Olej	5ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Mięso drobiowe duszone DIETA 3, 4, 12, 14	D	Mieszanka 7- składnikowa	25g	-
		Kasza, pęczak/ Kasza jęczmienna średnia	30g	G
		Soczewica zielona	10g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	100g	J
		Bułka czerstwa	15g	G
		Mięso drobiowe	100g	-
Surówka z marchewki, jabłka, selera i pora z jogurtem DIETA 1, 2, 6	BO	Ziemniaki	250g	-
		Marchew, świeża	70g	-
		Jabłko, świeże	30g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Por, świeży	3g	-
		Jogurt typu greckiego	20g	M
		Włoszczyzna	100g	SEL
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12,14	G	Mieszanka owocowa, mrożona	30g	-
		Cukier	4g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Jogurt z owsianką- DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Jogurt z owsianką	200g	M
Jogurt naturalny- DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
KOLACJA Pasta z mięsa z warzywami, rukola świeża, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	PI G	Chleb pszenny	90g	G
		Chleb graham	90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	15g	M
		Cukier	4g	-
		Filet drobiowy	60g	-
		Włoszczyzna	30g	SEL
Pasta z mięsa z warzywami, salata lodowa, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4	PI G	Marchew, świeża	15g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Olej	5g	-
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Rukola, świeża	10g	-
		Salata lodowa, świeża	10g	-
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2177,57kcal/W=302,41g/T=70,98g/B=81,23g/Kw.Tl.Nasy.=33,70g/Cukry=85,55g/S=4,81g/Bl.=30,61g

Sporządził:

Zatwierdził:

16.04.2025r.

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=2177,57kcal/W=302,41g/T=70,98g/B=81,23g/Kw.Tł.Nasy.=33,70g/Cukry=85,55g/S=4,81g/Bl.=30,61g

Sporządził:

Zatwierdził: