

22.04.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Twarożek z dżemem, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 3, 4	G G	Chleb pszenny	90g	G
		Chleb graham	90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	3g	-
		Dżem owocowy	20g	-
Twarożek, papryka czerwona, chleb, masło, kawa inka DIETA 6	G	Twaróg biały/ Śmietana 12%	50g/ 10g	M/ M
		Twaróg biały/ Śmietana 12%	70g/ 10g	M/ M
		Papryka czerwona	30g	-
		Kawa inka	2g	G
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Mleko 2%	230ml	M
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl truskawkowo-bananowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	BO	Jogurt naturalny	200ml	M
		Truskawka mrożona	50g	-
		Banan świeży	30g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa jarzynowa z lanym ciastem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	10g	M
Pulpety z indyka w sosie koperkowym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D PA	Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Brokuł, mrożony	60g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
Surówka z kapusty włoskiej z jogurtem DIETA 1, 2, 6	BO	Filet z indyka	100g	-
		Bułka pszenna, czerstwa	10g	G
		Jaja	10g	J
		Mąka pszenna	10g	G
		Koper, świeży	5g	-
		Ziemniaki	250g	-
		Kapusta włoska, świeża	70g	-
		Marchew	20g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jabłko, świeże	20g	-
		Jogurt grecki	20g	M
		Szpinak, mrożony	100g	SEL
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Jabłko	50g	-
		Cukier	3g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Kiwi DIETA 1, 2, 6	BO	Kiwi, świeże	100g	-
KOLACJA Parówka drobiowa, pomidor, ketchup, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6 (bez ketchupu)	G G	Chleb pszenny	90g	G
		Chleb graham	90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	3g	-
		Parówka drobiowa	100g	-
		Pomidor, świeży	50g	-
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Ketchup	20g	-
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2079,36kcal/W=278,24g/T=64,99g/B=88,55g/Kw.Tl.Nasy.=28,30g/Cukry=78,65g/S=5,92g/Bl.=28,96g

Sporządził:

Zatwierdził:

22.04.2025r.

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=2079,36kcal/W=278,24g/T=64,99g/B=88,55g/Kw.Tł.Nasy.=28,30g/Cukry=78,65g/S=5,92g/Bl.=28,96g

Sporządził:

Zatwierdził: