

25.04.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE 2 jajka na miękko z dipem ziołowym, sałatka lodowa z pomidorem, chleb, masło, kakao DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	90g	G
		Chleb graham	90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	3g	-
		Jaja	100g	J
		Jogurt naturalny/ Jogurt typu greckiego	15g/ 15g	M/ M
		Szczypior świeży/ Koper świeży	1g/ 1g	-/ -
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb/bułka, masło, herbata- DIETA 3, 4, 12, 14	G	Sałatka lodowa, świeża/ Pomidor, świeży	10g/ 20g	-/ -
		Kakao	2g	G
		Płatki kukurydziane	30g	G
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
II ŚNIADANIE Owsianka z jabłkiem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Herbata	230ml	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Jabłko, świeże	50g	-
		Cynamon	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
OBIAD Zupa pieczarkowa z kaszą jaglaną i ciecierzą DIETA 1, 6	G	Cukier	3g	-
		Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	6g	-
		Seler, korzeń	7g	SEL
Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	7g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
Ryba w jarzynach DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Kasza jaglana	30g	-
		Pieczarka uprawna, świeża	20g	-
		Ciecierzycza konserwowa	10g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Miruna, bez skóry	100g	R
		Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
Surówka z kapusty czerwonej z olejem- DIETA 1, 2, 6	BO	Kapusta czerwona, świeża	70g	-
		Jabłko, świeże	20g	-
		Marchew, świeża	20g	-
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Marchew kostka, mrożona	100g	-
		Herbata/ Pomarańcza, świeża	230ml/ 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, kwas cytrynowy, imbir, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Mandarynka DIETA 1, 2, 3, 4, 6	BO	Mandarynka, świeża	120g	-
KOLACJA Drożdżówka z marmoladą, chleb, plaster sera białego, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4	PI G	Chleb pszenny	30-90g	G
		Chleb graham	30-90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	3g	-
		Mąka pszenna	50g	G
		Mleko 2%	100ml	M
Twarożek z szczypiorkiem, szpinak świeży, chleb, masło, herbata DIETA 6	G	Drożdże, instant	1g	-
		Masło 82%	7g	-
		Jaja	4g	J
		Cukier/ Cukier wanilinowy	10g/ 1g	-/ -
		Marmolada twarda	15g	-
		Twaróg biały	30g	M
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Twaróg biały/ Śmietana 12%	70g/ 10g	M/ M
		Szpinak baby, świeży/ Szczypior, świeży	5g/ 1g	-/ -
		Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2170,25kcal /W=293,18g/T=71,21g/B=87,14g/Kw.Tl.Nasy.=32,07g/Cukry=79,51g/S=3,37g/Bl.=27,69g

Sporządził:

Zatwierdził:

25.04.2025r.

LEGENDA:

Oznaczenia sposobu obróbki posiłku:

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=2170,25kcal /W=293,18g/T=71,21g/B=87,14g/Kw.Tł.Nasy.=32,07g/Cukry=79,51g/S=3,37g/Bl.=27,69g
--

Sporządził:

Zatwierdził: