

29.04.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Salatka z rukolą i pomidorami suszonymi, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	G G	Chleb pszenny	90g	G
		Chleb graham	90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	15g	M
		Cukier	4g	-
		Kukurydza konserwowa/ Rukola	5g/ 5g	-/ -
		Olej/ Słonecznik łuskany	5ml/ 5g	-/ -
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata- DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Szynka wieprzowa	20g	-
		Makaron pszenny, świderki	30g	G
		Pomidor suszony, w oleju	20g	-
		Płatki kukurydziane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Ptasie mleczko z brzoskwinia i biszkoptami- DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Jogurt naturalny	100g	M
		Woda	54ml	-
		Galaretka owocowa	27g	-
		Brzoskwinia w syropie	19g	-
Jogurt naturalny DIETA 6, 12, 14	BO	Biszkopty	10g	G, J
		Jogurt naturalny	150g	M
OBIAD Barszcz ukraiński z ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew, świeża	15g	-
		Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	7g/ 3g	-/ -
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Masło 82%	5g	M
Mięso zapiekane w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D G	Mleko 2%	10ml	M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	5ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
Kasza gryczana DIETA 1, 6	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Buraki	60g	-
		Koncentrat buraczany	6ml	-
		Ziemniaki	130g	-
		Kalafior, mrożony/ Fasolka szparagowa, mrożona	12g/12g	SEL
		Mięso wieprzowe z szynki/ Filet drobiowy	30g/ 50g	-
Kasza jagłana DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Bułka czerstwa	10g	G
		Jaja	10g	J
		Kasza gryczana	70g	G
		Kasza jagłana	70g	-
Surówka z kapusty białej z jogurtem DIETA 1, 2, 6	BO	Kapusta biała, świeża	70g	-
		Marchew, świeża	20g	-
		Jabłko, świeże	20g	-
		Jogurt grecki	20g	M
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
		Herbata/ Pomarańcza, świeża	230ml/ 20g	-/ -
		Cukier	4g	-
Herbata z pomarańczą, imbiem 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, kwasek cytrynowy, cynamon, imbir]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Jogurt owocowy pitny DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Jogurt owocowy pitny	250ml	M
Jogurt naturalny pitny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny pitny	330ml	M
KOLACJA Pasta z sera białego ze szpinakiem, sałata zielona, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 6	G	Chleb pszenny	30g	G
		Chleb graham	90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	15g	M
		Cukier	4g	-
		Twaróg biały	60g	M
		Śmietana 12%	10g	M
		Szpinak rozdrobniony, mrożony	12g	-
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Salata zielona, świeża	10g	-
		Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2083,71kcal/W=281,18g/T=67,53g/B=88,29g/Kw.Tł.Nasy.=31,31g/Cukry=73,57g/S=5,02g/Bl.=26,33g

Sporządził:

Zatwierdził:

29.04.2025r.

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=2083,71kcal/W=281,18g/T=67,53g/B=88,29g/Kw.Tł.Nasy.=31,31g/Cukry=73,57g/S=5,02g/Bl.=26,33g

Sporządził:

Zatwierdził: