

23.09.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Szynka z indyka, sałata zielona z rzodkiewką, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 6	G G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	4g	-
Szynka z indyka, sałata zielona, chleb, masło, kawa inka DIETA 3, 4		Szynka z indyka	70g	SOJ, M
		Salata zielona	35g	-
		Rzodkiewka, świeża	10g	-
		Kawa inka	2g	G
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Mleko 2%	230ml	M
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Budyń czekoladowy+ biszkopty DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru i biszkoptów), 12, 14	G	Mleko 2%	200ml	M
		Budyń czekoladowy	15g	-
		Biszkopty	15g	G, J
		Cukier	4g	-
OBIAD Barszcz ukraiński DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości , wywar	200ml	-
		Marchew/ Pietruszka korzeń	15g/ 7g	-/-
		Seler korzeń	6g	SEL
		Cebula/ Por	5g/ 3g	-/-
		Masło 82%/ Mleko 2%	13g/ 15g	M/ M
		Smietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
Pierogi ruskie DIETA 1, 2	G	Mąka pszenna	10g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Buraki, świeże	45g	-
		Koncentrat buraczany	6ml	-
Mięso drobiowe z jarzynami DIETA 3, 4, 6, 12, 14	D	Fasolka szparagowa, mrożona	12g	SEL
		Kalafior mrożony	12g	SEL
		Ziemniaki	100g	-
		Mąka pszenna	60g	G
Ziemniaki DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	5g	J
		Ziemniaki	250g/ 100g	-/-
		Twaróg biały	40g	M
Surówka z marchewki, jabłka, selera i pora z jogurtem DIETA 1, 2, 6	BO	Filet drobiowy	100g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Marchew	80g	-
		Jabłko	20g	-
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	D	Seler korzeń, świeży/ Por, świeży	5g/ 3g	SEL/ -
		Jogurt grecki	15g	M
		Marchew, kostka, mrożona	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	4g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Banan - DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Banan, świeży	120g	-
KOLACJA Sałatka z makaronem ryżowym, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2(bez papryki), 6	G G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	4g	-
		Makaron ryżowy	30g	G
		Papryka czerwona	10g	-
		Kukurydza konserwowa	7g	-
		Szynka wieprzowa	30g	-
		Groszek konserwowy	7g	-
		Jogurt grecki	15g	M
		Ogórek kiszony	10g	-
		Smietana 12%	5g	M
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Jaja	25g	J
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2098,11kcal/W=296,06g/T=64,70g/B=80,36g/Kw.Tł.Nasy.=31,18g/Cukry=74,59g/S=6,22g/Bl.=23,49g

Sporządził:

Zatwierdził:

23.09.2024r.

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=2098,11kcal/W=296,06g/T=64,70g/B=80,36g/Kw.Tł.Nasy.=31,18g/Cukry=74,59g/S=6,22g/Bl.=23,49g

Sporządził:

Zatwierdził: