

27.09.2024r.

| RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY | SPOSÓB OBRÓBK POSILKU | SKŁAD POSILKU | | ALERGENY |
|---|-----------------------------|---|-------------|-------------------------------|
| ŚNIADANIE Żurek z jajkiem i koperkiem, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 12, 14 | 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 | - |
| Konserwa rybna, papryka czerwona, chleb graham, masło, herbata DIETA 6 | G | Zakwas barszczu białego | 30g | G |
| | | Mąka pszenna | 30g | G |
| | | Mleko 2%/ Śmietana 12% | 15g/ 3g | M/ M |
| | | Jaja | 25g | J |
| Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 3, 4 | G G | Koper świeży | 1g | - |
| | | Filety z makreli w sosie pomidorowym | 50g | R |
| | | Papryka czerwona | 20g | - |
| | | Mąka pszenna | 30g | G |
| | | Jaja | 10g | J |
| | | Mleko 2% | 400ml | M |
| | | Herbata | 230ml | - |
| II ŚNIADANIE Jaglanka z jabłkiem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4 | G | Mleko 2% | 200ml | M |
| | | Kasza jaglana | 30g | - |
| | | Jabłko, świeże | 50g | - |
| | | Cynamon | 1g | - |
| Budyń- 6(bez cukru), 12, 14 | G | Budyń | 13g | - |
| | | Cukier | 3g | - |
| OBIAD Zupa pieczarkowa z makaronem świderki DIETA 1, 6 | G | Kości, wywar | 200ml | - |
| | | Marchew | 15g | - |
| | | Pietruszka, korzeń | 5g | - |
| | | Seler, korzeń | 5g | SEL |
| | | Por, świeży | 3g | - |
| Zupa jarzynowa z makaronem świderki DIETA 2, 3, 4, 12, 14 | G | Mleko 2% | 15g | M |
| | | Śmietana 12% | 5g | M |
| | | Olej | 10g | - |
| | | Mąka pszenna | 20g | G |
| Ryba po grecku- DIETA 1, 2, 6 | D | Włoszczyzna | 25g | SEL |
| | | Makaron pszenny, świderki | 30g | G |
| Ryba w jarzynach DIETA 3, 4, 12, 14 | D | Pieczarka | 20g | - |
| | | Miruna, bez skóry | 100g | R |
| | | Koncentrat pomidorowy | 10g | - |
| | | Włoszczyzna, mrożona | 15g | SEL |
| Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | G | Jaja | 5g | J |
| | | Ziemniaki | 250g | - |
| | | Kapusta kiszona | 70g | - |
| Surówka z kapusty kiszonej DIETA 1, 2, 6 | BO | Jabłko | 25g | - |
| | | Marchew | 15g | - |
| | | Marchew kostka, mrożona | 100g | SEL |
| Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14 | G | Mieszanka kompotowa | 30g | G, SOJ, SEZ, SEL |
| | | Cukier | 4g | - |
| | | Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy] | - | SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR |
| PODWIECZOREK Brzoskwinia DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12,14 | BO | Brzoskwinia, świeża | 100g | - |
| KOLACJA ½ porcji hummusu z suszonymi pomidorami, ½ porcji twarogu, mix sałat z marchewką, chleb, masło, kawa inka- DIETA 1, 2, 6 | 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 | - |
| | | Sezam, ziarna | 2g | SEZ |
| | | Olej | 5ml | - |
| Twaróg biały, mix sałat z marchewką, chleb, masło, kawa inka DIETA 3, 4 | G | Ciecierzycza | 30g | - |
| | | Pomidory suszone w oleju | 13g | - |
| | | Mix sałat, świeży | 15g | - |
| | | Marchew, świeża | 15g | - |
| | | Kawa inka | 2g | G |
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14 | G G | Twaróg biały | 70g/ 35g | M |
| | | Śmietana 12% | 4g/ 2g | M |
| | | Płatki kukurydziane | 30g | - |
| | | Mleko 2% | 400ml/230ml | M |
| | | Herbata | 230ml | - |

E=2194,51kcal /W=311,19g/T=64,71g/B=80,48g/Kw.Tl.Nasy.=26,35g/Cukry=64,45g/S=4,36g/Bl.=26,73g

Sporządził:

Zatwierdził:

27.09.2024r.

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 posilków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.

E=2194,51kcal /W=311,19g/T=64,71g/B=80,48g/Kw.Tł.Nasy.=26,35g/Cukry=64,45g/S=4,36g/Bl.=26,73g

Sporządził:

Zatwierdził: