

01.10.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Paszтет drobiowy, sałatka z rukoli i rzodkiewki, chleb, masło, kakao DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	30g	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 drobiowa, chleb, masło, kakao DIETA 3, 4	G	Paszтет drobiowy	70g	G, J
		Rzodkiewka, świeża	15g	-
		Szynka drobiowa	70g	SOJ, M
		Sałata lodowa	15g	-
		Mleko 2%	230ml	M
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Kasza manna	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl truskawkowo-bananowy z płatkami owsianymi DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	BO	Jogurt naturalny/ Mleko 2%	100ml/ 50ml	M/ M
		Truskawka mrożona/ Banan świeży	50g/ 30g	-/ -
		Płatki owsiane	30g	G
		Cukier	4g	-
OBIAD Zupa ogórkowa z lanym ciastem DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	7g/ 3g	-/ -
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Masło 82%	10g	M
Zupa jarzynowa z lanym ciastem DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	5ml	-
Bigos z cukinii z mięsem drobiowym DIETA 1, 2, 6	D	Mąka pszenna	25g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mąka pszenna	30g	-
		Jaja	10g	-
		Ogórek kiszony	20g	-
		Koncentrat pomidorowy	10g/4g	-
Mięso drobiowe w sosie własnym DIETA 3, 4, 12, 14	D	Cukinia, świeża	130g	-
		Kiełbasa wieprzowa	28g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mięso z piersi kurczaka	100g/ 60g	-
Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Marchew	15g	-
		Cebula	5g	-
		Ziemniaki	250g	-
Szpinak na ciepło DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Koper świeży	1g	-
		Szpinak, mrożony	30g	-
		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,
PODWIECZOREK Biszkopt z jabłkami DIETA 1, 2, 3, 4	PI	Jaja	25g	J
		Cukier	20g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Skrobia ziemniaczana	4g	-
Arbuz DIETA 6, 12, 14	BO	Jabłka, świeże	36g	-
		Przyprawy [proszek do pieczenia, cynamon, ocet]	-	-
		Arbuz, świeży	150g	-
KOLACJA Sałatka z kapustą pekińską i filetem drobiowym, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2 (bez papryki), 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	-
		Kapusta pekińska/ Pomidor	30g/ 10g	-/ -
		Filet drobiowy	30g	-
		Papryka czerwona / Ogórek kiszony	10g /12g	-/ -
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Kukurydza konserwowa	5g	-
		Olej	5g	-
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2206,58kcal/W=296,4g/T=73,63g/B=90,52g/Kw.Tł.Nasy.=31,4g/Cukry=77,95g/S=5,60g/Bl.=24,52g

Sporządził:

Zatwierdził:

01.10.2024r.

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=2206,58kcal/W=296,4g/T=73,63g/B=90,52g/Kw.Tł.Nasy.=31,4g/Cukry=77,95g/S=5,60g/Bl.=24,52g

Sporządził:

Zatwierdził: