

01.11.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Szynka drobiowa, pomidor, 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%	15g	M
		Cukier	3g	-
Szynka drobiowa, mix sałat, chleb, masło, kawa inka- DIETA 3,4	G	Szynka drobiowa	70g	SOJ, M
		Pomidor	50g	-
		Mix sałat, świeży	20g	-
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 12,14	G	Kawa inka	2g	G
	G	Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Owsianka z brzoskwinia i bananem DIETA 1, 2, 3, 4	G	Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Brzoskwinia w syropie	15g	-
Budyń DIETA 6 (bez cukru), 12, 14	G	Banan, świeży	30g	-
		Budyń	13g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa pieczarkowa z makaronem świderki DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	8g	M
		Mleko 2%	10ml	M
		Śmietana 12%	7g	M
Zupa jarzynowa z makaronem świderki- DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Mąka pszenna	25g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Makaron pszenny, świderki	30g	G
Pulpety w sosie koperkowym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Pieczarka	20g	-
		Mięso drobiowe	60g	-
		Mięso wieprzowe	30g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Bułka czerstwa	10g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Jaja	5g	J
		Koper, świeży	3g	-
Surówka z marchewki, jabłka, selera i pora DIETA 1, 2, 6	BO	Ziemniaki	250g	-
		Marchew	70g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Jabłko, świeże	20g	-
		Por, świeży	5g	-
		Jogurt grecki	15g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Szpinak, mrożony	100g	SEL
		Mieszanka owocowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	3g	-
Kompot owocowy 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]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Mandarynka DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Mandarynka, świeża	120g	-
KOLACJA Salatka brokułowi z pestkami dyni, słonecznika i mięsem drobiowym, chleb, masło, herbata 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%	15g	M
		Cukier	3g	-
		Brokuł, mrożony	50g	SEL
		Papryka czerwona	30g	-
		Kukurydza konserwowa	5g	-
		Pomidor	30g	-
		Jaja	25g	J
		Jogurt grecki	15g	M
Zupa mleczna z ryżem brązowym, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Słonecznik	2g	-
		Pestki z dyni	2g	-
		Herbata	230ml	-
		Ryż brązowy	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M

E=2124,48kcal /W=293,45g/T=67,70g/B=89,12g/Kw.Tl.Nasy.=31,88g/Cukry=61,30g/S=5,84g/Bl.=28,29g

Sporządził:

Zatwierdził:

01.11.2024r.

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 posiłków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.

E=2124,48kcal /W=293,45g/T=67,70g/B=89,12g/Kw.Tł.Nasy.=31,88g/Cukry=61,30g/S=5,84g/Bl.=28,29g

Sporządził:

Zatwierdził: