

06.10.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU	ALERGENY	
ŚNIADANIE Twarożek ze szczypiorkiem, papryka czerwona, chleb, masło, kakao DIETA 1, 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	5g	-
		Twaróg biały	70g	M
Twarożek, salata zielona, chleb, masło, kakao DIETA 2, 3, 4	G	Śmietana 12%	5g	M
		Szczypior, świeży	1g	-
		Papryka czerwona, świeża	50g	-
		Sałata zielona, świeża	15g	-
		Kakao	2g	G
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Jogurt z owsianką DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt z owsianką	200g	M
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	200g	M
OBIAD Rosół z ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	400ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
Roladki z marchewką w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Cebula	2g	-
Kasza bulgur DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Ziemniaki	130g	-
		Marchew	20g	-
		Filet drobiowy	100g	-
Surówka z kapusty pekińskiej DIETA 1, 2, 6	BO	Kasza bulgur	60g	G
		Kapusta pekińska, świeża	70g	-
		Marchew, świeża	20g	-
		Jabłko, świeże	25g	-
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki	10ml	M
		Marchew mrożona, kostka	100g	SEL
		Truskawka, mrożona	50g	-
Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Cukier	5g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Sok owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Sok owocowy	330ml	-
Jabłko DIETA 6	BO	Jabłko, świeże	150g	-
KOLACJA Salatka z kaszy jęczmiennej, 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	5g	-
		Kasza jęczmienna	25g	G
		Filet drobiowy	25g	-
		Olej	7ml	-
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Papryka czerwona	20g	-
		Ogórek kiszony	15g	-
		Kukurydza konserwowa	5g	-
		Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2154,51kcal/W=296,24g/T=63,89g/B=92,34g/Kw.Tł.Nasy.=28,58g/Cukry=106,45g/S=3,83g/Bl.=23,59g

Sporządził:

Zatwierdził:

06.10.2024r.

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 posiłków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.

E=2154,51kcal/W=296,24g/T=63,89g/B=92,34g/Kw.Tł.Nasy.=28,58g/Cukry=106,45g/S=3,83g/Bl.=23,59g

Sporządził:

Zatwierdził: