

06.11.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Zupa mleczna z kaszą manną, 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	3g	-
Szynka drobiowa, sałata lodowa, chleb, masło, bawarka DIETA 3, 4	G	Szynka wieprzowa	70g	-
		Szynka drobiowa	70g	SOJ, M
		Rukola, świeża	10g	-
		Sałata lodowa	20g	-
Szynka wieprzowa, sałatka z rukoli i ogórka kiszzonego, chleb, masło, bawarka- DIETA 6	G G	Ogórek kiszony	15g	-
		Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml/ 100ml	M
		Herbata	230ml/ 130ml	-
II ŚNIADANIE Sałatka owocowa DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Mandarynka, świeża	30g	-
		Banan, świeży	40g	-
		Jabłko, świeże	150g/80g	-
Jabłko DIETA 6, 12, 14	BO	Kiwi, świeże	20g	-
		Ananas w syropie	10g	-
		Brzoskwinia w syropie	15g	-
OBIAD Kapuśniak z ziemniakami, kielbasą i soczewicą zieloną DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	10g	M
Zupa ziemniaczana DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Ziemniaki	50g	-
Makaron pełnoziarnisty z serem białym i jabłkiem prażonym z cynamonem niesłodzonym DIETA 1, 2, 6 (bez cukru)	PA D	Kapusta biała	60g	-
		Kielbasa wieprzowa	40g	-
		Koncentrat pomidorowy	5g	-
		Soczewica zielona	10g	-
		Makaron pszenny	70g	G
		Makaron pełnoziarnisty	70g	G
Makaron pszenny z serem białym i jabłkiem prażonym z cynamonem słodzonym- DIETA 3, 4, 12, 14	PA D	Cukier	2g	-
		Cukier wanilinowy	1g	-
		Jabłko	100g	-
		Twaróg biały	70g	M
Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12,14	G	Truskawka, mrożona	50g	-
		Cukier	3g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK 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
KOLACJA Sałatka ryżowa z tuńczykiem, chleb, masło, herbata 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	3g	-
		Ryż biały	30g	-
		Tuńczyk w sosie własnym	30g	R
		Papryka czerwona, świeża	17g	-
		Kukurydza konserwowa	7g	-
		Szczypiorek, świeży	1g	-
		Koper, świeży	1g	-
		Jogurt grecki	17g	M
		Przyprawy [czosnek, sól, pieprz]	-	SEL, G, O, J SOJ
		Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Kasza kuskus
Mleko 2%	400ml			M
Herbata	230ml			-

E=2242,76kcal/W=318,89g/T=66,41g/B=87,32g/Kw.Tl.Nasy.=30,78g/Cukry=94,82g/S=4,27g/Bł.=25,75g

Sporządził:

Zatwierdził:

06.11.2024r.

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=2242,76kcal/W=318,89g/T=66,41g/B=87,32g/Kw.Tł.Nasy.=30,78g/Cukry=94,82g/S=4,27g/Bl.=25,75g

Sporządził:

Zatwierdził: