

12.10.2024r.

| RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY | SPOSÓB OBRÓBK POSILKU | SKŁAD POSILKU | | ALERGENY |
|---|-----------------------------|--|--------------|----------------------------------|
| ŚNIADANIE Zupa mleczna z makaronem świderki, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14 | 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 | - |
| | | Filety z makreli w sosie pomidorowym | 50g | R |
| Konserwa rybna, ogórek kiszony, chleb, masło, bawarka DIETA 6 | G | Ogórek kiszony | 30g | - |
| | | Makaron pszenny, świderki | 30g | G |
| | | Mleko 2% | 400ml/ 100ml | M |
| II ŚNIADANIE Owsianka z truskawką i bananem DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14 | G | Herbata | 230ml/ 130ml | - |
| | | Mleko 2% | 200ml | M |
| | | Płatki owsiane | 30g | G |
| | | Truskawka, mrożona | 30g | - |
| | | Banan, świeży | 20g | - |
| OBIAD Zupa krem jarzynowa z grzankami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | G | Cukier | 3g | - |
| | | Kości, wywar | 200ml | - |
| | | Marchew | 15g | - |
| | | Pietruszka, korzeń/ Por, świeży | 7g/ 3g | -/- |
| | | Seler, korzeń | 6g | SEL |
| | | Masło 82% | 7g | M |
| | | Mleko 2% | 10ml | M |
| Mięso drobiowe duszone w sosie własnym z jarzynami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | D | Śmietana 12% | 7ml | M |
| | | Olej | 10ml | - |
| | | Mąka pszenna | 15g | G |
| | | Włoszczyzna | 12g | SEL |
| Kluski śląskie DIETA 1, 2 | G | Mieszanka 7-składnikowa | 60g | SEL |
| | | Śmietanka 30% | 5ml | M |
| | | Ser topiony | 2g | M |
| Ziemniaki DIETA 3, 4, 12, 14 | G | Bułka pszenna, czerstwa | 30g | G, SOJ, SEZ, M, J |
| | | Mięso drobiowe | 100g | - |
| | | Włoszczyzna | 12g | SEL |
| Surówka z marchewki, jabłka, selera i pora DIETA 1, 2, 6 | G | Ziemniaki | 160g/250g | - |
| | | Mąka ziemniaczana | 30g | - |
| | | Jaja | 10g | J |
| Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14 | G | Mąka pszenna | 10g | G |
| | | Marchew, świeża | 70g | - |
| | | Jabłko, świeże | 30g | - |
| | | Seler korzeń, świeży | 5g | SEL |
| | | Por, świeży | 3g | - |
| | | Jogurt grecki | 15ml | M |
| Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14 | G | Szpinak, mrożony | 100g | SEL |
| | | Jabłko, świeże | 50g | - |
| | | Cukier | 3g | - |
| | | Przyprawy [majeranek, lubezyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon] | - | SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR |
| PODWIECZOREK Brzoskwinia DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | BO | Brzoskwinia, świeża | 120g | - |
| KOLACJA Szynka wieprzowa, sałata zielona z rzodkiewką, 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% | 15g | M |
| | | Cukier | 3g | - |
| Szynka drobiowa, sałata zielona, chleb, masło, herbata DIETA 3,4 | G | Szynka wieprzowa | 70g | - |
| | | Sałata zielona, świeża | 20g | - |
| | | Rzodkiewka, świeża | 10g | - |
| | | Szynka drobiowa | 70g | SOJ, M |
| Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14 | G | Kasza kuskus | 30g | G |
| | G | Mleko 2% | 400ml | M |
| | | Herbata | 230ml | - |

E=2276,80kcal/W=320,22g/T=69,33g/B=95,57g/Kw.Tł.Nasy.=33,60g/Cukry=73,47g/S=5,54g/Bł.=24,65g

Sporządził:

Zatwierdził:

12.10.2024r.

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=2276,80kcal/W=320,22g/T=69,33g/B=95,57g/Kw.Tł.Nasy.=33,60g/Cukry=73,47g/S=5,54g/Bl.=24,65g

Sporządził:

Zatwierdził: