

15.10.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Szynka z indyka, mix салат z pomidorem, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 6 (3, 4 bez pomidora)	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	4g	-
		Szynka z indyka	70g	-
		Mix салат, świeży	10g	-
		Pomidor, świeży	20g	-
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi , chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Płatki kukurydziane	30g	-
		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 Zupa jarzynowa z kostką grycikową DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	7g/ 3g	-/ -
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Masło 82%	8g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	5g	-
Schab duszony w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Mieszanka 7-składnikowa	50g	SEL
		Kasza manna	30g	G
		Schab wieprzowy	100g	-
Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Włoszczyzna	12g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
		Koper, świeży	1g	-
Surówka z kapusty czerwonej DIETA 1, 2, 6	BO	Kapusta czerwona	70g	-
		Jabłko świeże	20g	-
		Marchew świeża	15g	-
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Marchew kostka, mrożona	100g	SEL
		Sliwka, świeża	50g	-
		Cukier	4g	-
Kompot śliwkowy 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 Jabłko, świeże DIETA 1, 2, 6	BO	Jabłko, świeże	150g	-
	G	Jabłko gotowane		
KOLACJA Sałatka z buraczkami, rukolą, twarogiem i słonecznikiem, 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
	G	Cukier	4g	-
		Buraki	60g	-
		Rukola	10g	-
		Twaróg biały	60g	M
G	Słonecznik łuskany	5g	-	
	Olej	7ml	-	
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Przyprawy[Zioła prowansalskie, sól, kwasek cytr.]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Kasza jęczmienna	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2080,48kcal /W=272,55g/T=68,37g/B=91,52g/Kw.Tl.Nasy.=32,69g/Cukry=77,11g/S=5,46g/Bl.=24,48g

Sporządził:

Zatwierdził:

15.10.2024r.

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=2080,48kcal /W=272,55g/T=68,37g/B=91,52g/Kw.Tł.Nasy.=32,69g/Cukry=77,11g/S=5,46g/Bl.=24,48g

Sporządził:

Zatwierdził: