

16.10.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 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%	15g	M
		Cukier	4g	-
Konserwa rybna, papryka czerwona, chleb, masło, bawarka DIETA 6	G G	Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R
		Papryka czerwona, świeża	20g	-
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	100ml	M
		Herbata	130ml	-
		Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Salatka owocowa DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Arbuz, świeży	100g	-
		Banan, świeży	40g	-
		Jabłko, świeże	50g	-
Kisiel DIETA 6(bez cukru) 12, 14	BO	Ananas w syropie	15g	-
		Brzoskwinia w syropie	22g	-
		Kisiel	13g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa gulaszowa z ziemniakami i soczewicą czerwoną DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	7g/ 3g	-/-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Masło 82%	7g	M
		Mleko 2%	10g	M
Zupa jarzynowa z mięsem drobiowym i ziemniakami DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Łazanki z kapustą i pieczarką DIETA 1	G D	Ziemniaki	50g	-
		Koncentrat pomidorowy	5g	-
		Kukurydza konserwowa	5g	-
Mięso drobiowe DIETA 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Filet drobiowy	50g	-
		Soczewica czerwona	10g	-
		Kapusta biała	130g	-
Ziemniaki DIETA 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Pieczarka	25g	-
		Cebula	5g	-
		Makaron pszenny, łazanka	70g	G
Kalafior gotowany DIETA 2, 6	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Filet drobiowy	100g	-
		Ziemniaki	250g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	D	Kalafior, mrożony	100g	-
		Szpinak, mrożony	100g	-
		Truskawka, mrożona	50g	-
Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	4g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Arbuz DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Arbuz, świeży	150g	-
KOLACJA Twarożek z tuńczykiem, salata lodowa, chleb, masło, kawa zbożowa 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
Twarożek, salata lodowa, chleb/ bulka, masło, kawa zbożowa DIETA 3, 4	G	Cukier	4g	-
		Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Tuńczyk w sosie własnym	20g	R
		Salata lodowa, świeża	15g	-
		Kawa zbożowa	5g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Makaron pszenny, nitki	25g	G
		Mleko 2%	400ml	M
Herbata	230ml	-		

E=2143,23kcal/W=302,31g/T=65,35g/B=88,60g/Kw.Tł.Nasy.=31,61g/Cukry=87,83/S=3,75g/Bl.=23,47g

Sporządził:

Zatwierdził:

16.10.2024r.

LEGENDA:

Oznaczenia sposobu obróbki posiłku:

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=2143,23kcal/W=302,31g/T=65,35g/B=88,60g/Kw.Tł.Nasy.=31,61g/Cukry=87,83/S=3,75g/Bl.=23,47g

Sporządził:

Zatwierdził: