

26.10.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Szynka z indyka, sałatka z rukoli i pomidora, 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
		Cukier	3g	-
Szynka z indyka, sałata zielona, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 3, 4	G	Szynka z indyka	70g	-
		Rukola, świeża	10g	-
		Pomidor, świeży	30g	-
		Salata zielona, świeża	15g	-
		Kawa zbożowa	5g	G
Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata DIETA 12,14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Makaron pszenny, nitki	25g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Budyń+ biszkopty DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru i biszkoptów), 12, 14	G	Budyń	13g	G
		Mleko 2%	200ml	M
		Biszkopty	12g	G, J
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa ogórkowa z ryżem białym DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	5g	M
Zupa jarzynowa z ryżem białym DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Ogórki kiszzone	20g	-
Zapiekanka ziemniaczana z jarzynami i mięsem drobiowym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G PA	Ryż biały	30g	-
		Ziemniaki	250g	-
		Brokuł, mrożony	25g	SEL
		Marchew mrożona, kostka	25g	-
		Kalafior, mrożony	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	50g	SEL
		Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL
		Fasolka szparagowa, mrożona	25g	SEL
		Kukurydza konserwowa	10g	-
		Groszek konserwowy	10g	-
		Filet drobiowy	100g	-
Sos koperkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Koper, świeży	5g	-
		Truskawka mrożona	50g	-
		Cukier	3g	-
		Przyprawy [majeranek, lubezyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
		Sok owocowy	330ml	-
PODWIECZOREK Sok owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO			
Jablko- DIETA 6	BO	Jablko, świeże	150g	-
KOLACJA Sałatka z kapustą pekińską i filetem drobiowym, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2 (bez papryki), 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	-
		Kapusta pekińska	50g	-
		Filet drobiowy	50g	-
		Papryka czerwona	20g	-
		Ogórek kiszony	24g	-
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Pomidor	20g	-
		Kukurydza konserwowa	10g	-
		Olej	7g	-
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2112,23kcal /W=282,97g/T=65,74g/B=90,34g/Kw.Tl.Nasy.=28,41g/Cukry=91,63g/S=6,46g/Bl.=23,11g

Sporządził:

Zatwierdził:

26.10.2024r.

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=2112,23kcal /W=282,97g/T=65,74g/B=90,34g/Kw.Tł.Nasy.=28,41g/Cukry=91,63g/S=6,46g/Bl.=23,11g

Sporządził:

Zatwierdził: