

27.10.2024r.

| RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY | SPOSÓB OBRÓBK POSILKU | SKŁAD POSILKU | | ALERGENY |
|--|-----------------------------|--|--------------|------------------------------|
| ŚNIADANIE Zupa mleczna z kaszą kuskus, 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 | - |
| | | Szynka wieprzowa | 70g | - |
| Szynka wieprzowa, papryka czerwona, chleb graham, masło, bawarka DIETA 6 | G | Papryka czerwona | 30g | - |
| | | Kasza kuskus | 30g | G |
| | | Mleko 2% | 400ml/ 100ml | M |
| | | Herbata | 230ml/ 130ml | - |
| II ŚNIADANIE Koktajl zielony DIETA 1, 2, 12, 14 | BO | Szpinak mrożony | 25g | SEL |
| | | Sok pomarańczowy | 100ml | - |
| | | Jabłko | 50g/ 150g | - |
| Jabłko DIETA 3, 4, 6 | G | Banan | 30g | - |
| OBIAD Rosół z ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | G | Kości , wywar | 400ml | - |
| | | Marchew | 15g | - |
| | | Pietruszka, korzeń | 5g | - |
| | | Seler , korzeń | 5g | SEL |
| | | Por, świeży | 3g | - |
| | | Masło 82% | 7g | M |
| | | Mleko 2% | 10g | M |
| Kotleciki siekane DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | D | Śmietana 12% | 7g | M |
| | | Olej | 10ml | - |
| | | Mąka pszenna | 15g | G |
| | | Włoszczyzna | 25g | SEL |
| Kasza bulgur DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | G | Cebula | 2g | - |
| | | Ziemniaki | 130g | - |
| | | Filet drobiowy | 80g | - |
| Marchew z groszkiem na ciepło DIETA 1, 2, 6 | BO | Mąka pszenna | 10g | G |
| | | Jaja | 5g | J |
| | | Włoszczyzna, mrożona | 12g | SEL |
| Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14 | G | Kasza bulgur | 60g | G |
| | | Marchew kostka, mrożona | 100g | - |
| | | Groszek konserwowy | 10g | - |
| Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14 | G | Mieszanka kompotowa | 30g | G, SOJ, SEZ, SEL |
| | | Cukier | 4g | - |
| | | Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy, cynamon] | - | SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, |
| PODWIECZOREK Pomarańcza (połówka) DIETA 1, 2, 3, 4, 6,12, 14 | BO | Pomarańcza, świeża | 120g | - |
| KOLACJA Pasta z sera białego i szczypiorku, sałata lodowa, chleb, masło, kakao 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 | 4g | - |
| Pasta z sera białego, sałata lodowa, chleb, masło, kakao DIETA 3, 4 | G | Twaróg biały | 60g | M |
| | | Śmietana 12% | 5g | M |
| | | Szczypior, świeży | 1g | - |
| | | Sałata lodowa | 20g | - |
| Zupa mleczna z ryżem brązowym, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14 | G G | Mleko 2% | 230ml | M |
| | | Kakao | 2g | G |
| | | Ryż brązowy | 30g | - |
| | | Mleko 2% | 400ml | M |
| | | Herbata | 230ml | - |

E=2123,37kcal /W=289,58g/T=65,04g/B=92,54g/Kw.Tl.Nasy.=31,83g/Cukry=79,38g/S=3,80g/Bl.=27,92g

Sporządził:

Zatwierdził:

27.10.2024r.

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=2123,37kcal /W=289,58g/T=65,04g/B=92,54g/Kw.Tł.Nasy.=31,83g/Cukry=79,38g/S=3,80g/Bl.=27,92g

Sporządził:

Zatwierdził: