

28.10.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Ser topiony, mix салат z rzodkiewką, chleb, masło, kawa inka DIETA 1	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	-
Pasta z jajka, mix салат z rzodkiewką, chleb, masło, kawa inka DIETA 2, 6	G G	Ser topiony	50g	M
		Mix салат, świeży	15g	-
		Rzodkiewka, świeża	15g	-
		Jaja	70g	J
		Śmietana 12%	10g	M
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Mleko 2%	230ml	M
		Kawa inka	2g	G
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Jogurt owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt owocowy	125g	M
Jogurt naturalny- DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	200g	M
OBIAD Zupa jarzynowa z kaszą kuskus i soczewicą czerwoną DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	7g	M
		Mleko 2%	10g	M
Zupa jarzynowa z kaszą kuskus DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
Kluski leniwe ze szpinakiem DIETA 1, 2	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Koncentrat pomidorowy	10g	-
		Kasza kuskus	30g	G
Mięso drobiowe z ziołami DIETA 3, 4, 6, 12, 14	D	Soczewica czerwona	10g	-
		Ziemniaki	150g/ 250g	-
		Twaróg biały	80g	M
Ziemniaki DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	5g	J
		Mąka pszenna	30g	G
		Mąka ziemniaczana	20g	-
		Szpinak mrożony	30g	SEL
Surówka z marchewki i jabłka DIETA 1, 2, 6	BO	Filet drobiowy	100g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Marchew, świeża	70g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jabłko	30g	-
		Jogurt grecki	15g	M
		Szpinak, mrożony	100g	SEL
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Jabłko, świeże	50g	-
		Cukier	4g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
		Jabłko, świeże	150g	-
PODWIECZOREK Jabłko DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Jabłko, świeże	150g	-
KOLACJA Filet drobiowy w galarecie, pomidor 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	4g	-
Filet drobiowy w galarecie, sałata zielona, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4	G	Filet drobiowy w galarecie	100g	SOJ, G
		Sałata zielona, świeża	15g	-
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Pomidor, świeży	50g	-
		Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2070,52kcal/W=284,25g/T=66,45g/B=83,51g/Kw.Tł.Nasy.=34,62g/Cukry=75,87g/S=7,59g/Bl.=23,78g

Sporządził:

Zatwierdził:

28.10.2024r.

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=2070,52kcal/W=284,25g/T=66,45g/B=83,51g/Kw.Tł.Nasy.=34,62g/Cukry=75,87g/S=7,59g/Bl.=23,78g

Sporządził:

Zatwierdził: