

31.10.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Żurek z jajkiem i kielbasą, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 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%	10g	M
		Cukier	3g	-
Szynka z indyka, ogórek kiszony, chleb, masło, herbata DIETA 6	G	Zakwas barszczu białego	30g	G
		Mąka pszenna	20g	G
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	3g	M
		Jaja	20g	J
		Kiełbasa wieprzowa	20g	-
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4	G G	Szynka z indyka	70g	-
		Ogórek kiszony	20g	-
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Grysik z syropem owocowym DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	200ml	M
		Kasza manna	30g	G
		Syrop owocowy	15ml	-
		Cukier	3g	-
Kisiel- DIETA 6(bez cukru)	G	Kisiel	13g	-
OBIAD Barszcz ukraiński z ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	5g/ 3g	-/ -
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Masło 82%	7g	M
		Mleko 2%	10ml	M
Mięso zapiekane w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D G	Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Buraki	60g	-
Kasza gryczana DIETA 1, 2, 6	G	Koncentrat buraczany	6ml	-
		Ziemniaki	80g	-
		Kalafior, mrożony/ Fasolka szparagowa, mrożona	12g/12g	SEL
Kasza jagłana DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mięso wieprzowe z szynki/ Filet drobiowy	30g/ 50g	-
		Bułka czerstwa	10g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Jaja	10g	J
		Kasza gryczana	60g	G
Surówka z kapusty pekińskiej i pomidora DIETA 1, 2, 6	BO	Kasza jagłana	60g	-
		Kapusta pekińska, świeża	70g	-
		Pomidor, świeży	40g	-
		Jogurt grecki	15g	M
		Włoszczyzna na ciepło	G	Włoszczyzna, mrożona
DIETA 3, 4, 12, 14	G	Truskawka, mrożona	50g	-
		Cukier	3g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Jogurt owocowy- DIETA 1,2,3,4,12,14	BO	Jogurt owocowy	125g	M
Jogurt naturalny-DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	200g	M
KOLACJA Twarożek z makrelą, sałatka zielona z rzodkiewką, 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%	10g	M
		Cukier	3g	-
		Twaróg biały	50g/ 70g	M
		Śmietana 12%	3g/ 5g	M
Twarożek, sałata zielona, chleb/ bułka, masło, kakao DIETA 3, 4	G	Makrela wędzona	20g	R
		Sałata zielona, świeża	15g	-
		Rzodkiewka, świeża	15g	-
		Mleko 2%	230ml	M
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Kakao	2g	G
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2165,85kcal /W=289,84g/T=67,36g/B=95,23g/Kw.Tl.Nasy.=30,89g/Cukry=79,00g/S=4,76g/Bl.=21,47g

Sporządził:

Zatwierdził:

31.10.2024r.

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=2165,85kcal /W=289,84g/T=67,36g/B=95,23g/Kw.Tł.Nasy.=30,89g/Cukry=79,00g/S=4,76g/Bl.=21,47g

Sporządził:

Zatwierdził: