

03.12.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Zupa mleczna z makaronem nitki, 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	-
		Jaja	70g	J
Pasta z jajka z papryką czerwoną i szczypiorkiem, chleb, masło, bawarka DIETA 6	G	Śmietana 12%	5g	M
		Papryka czerwona / Szczypiorek świeży	20g / 1g	- / -
		Makaron pszenny, nitki	25g	G
		Mleko 2%	400ml/100ml	M
II ŚNIADANIE Galaretka z owocami DIETA 1, 2, 3, 4	G	Herbata	230ml/130ml	-
		Galaretka	20g	-
		Ananas w syropie	15g	-
Kisiel- DIETA 6(bez cukru), 12, 14	G	Brzoskwinia w syropie	10g	-
		Kisiel/ Cukier	13g/ 3g	- / -
OBIAD Zupa pieczarkowa z lanym ciastem DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Pietruszka, korzeń	5g	-
Zupa jarzynowa z lanym ciastem DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	7g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
Kotlet schabowy DIETA 1	S	Olej	5ml	-
		Mąka pszenna	15g/ 30g	G/ G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Schab wieprzowy duszony w jarzynach- DIETA 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Pieczarka uprawna, świeża	20g	-
		Schab wieprzowy	100g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	10g/ 10g	J/ J
		Bułka pszenna, czerstwa	15g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Włoszczyzna	25g	SEL
Salatka lodowa z pomidorem DIETA 1, 2, 6	BO	Ziemniaki	250g	-
		Salata lodowa, świeża	60g	-
		Pomidor, świeży	50g	-
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki/ Jogurt naturalny	10g/ 10g	M/ M
		Marchew kostka, mrożona	100g	-
		Jabłka świeże	50g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem 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 Jogurt z owsianką DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt z owsianką	200g	M
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	200g	M
KOLACJA Paszтет z czerwonej soczewicy, ogórek kiszony, chleb, masło, herbata DIETA 1, 6	PI 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	-
		Ryż biały	20g	-
Twarożek z koperkiem , mix салат, chleb, masło, herbata DIETA 2, 3, 4	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Soczewica czerwona	20g	-
		Jaja	10g	J
		Olej	5g	-
		Filet drobiowy	20g	-
		Marchew	15g	-
Zupa mleczna z ryżem brązowym, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Mąka ziemniaczana	5g	-
		Twaróg biały/ Śmietana 12%	70g/ 5g	M/ M
		Ogórek kiszony/ Koper świeży/ Mix салат	20g/ 1g/ 10g	-
		Przyprawy [pieprz czarny, kminek mielony, ziola prowansalskie, sól, papryka słodka]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Ryż brązowy	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E= 2163,56kcal/W=306,15g/T=65,07g/B=88,61g/Kw.Tl.Nasy.=31,32g/Cukry=68,30g/S=3,91g/Bl.=20,79g

Sporządził:

Zatwierdził:

03.12.2024r.

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= 2163,56kcal/W=306,15g/T=65,07g/B=88,61g/Kw.Tł.Nasy.=31,32g/Cukry=68,30g/S=3,91g/Bl.=20,79g

Sporządził:

Zatwierdził: