

08.12.2024r.

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	-
		Galaretka	13g	-
II ŚNIADANIE Galaretka z owocami DIETA 1, 2, 3, 4	G	Ananas w syropie	7g	-
		Brzoskwinia w syropie	5g	-
		Kisiel	13g	-
Kisiel DIETA 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	2g	-
		Kości , wywar	400ml	-
OBIAD Rosół z ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Marchew, świeża	15g	-
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Seler , korzeń	5g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	7g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
Roladki z marchewką w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	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	100g	-
Surówka z kapusty białej DIETA 1, 2, 6	BO	Marchew, świeża	15g	-
		Kasza bulgur	60g	G
		Kapusta biała, świeża	70g	-
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Marchew, świeża	20g	-
		Jabłko, świeże	20g	-
		Jogurt grecki	15g	M
		Marchew kostka, mrożona	100g	-
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	4g	-
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
		Pomarańcza, świeża	120g	-
PODWIECZOREK Pomarańcza (połówka) DIETA 1, 2, 3, 4, 6,12, 14	BO	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
KOLACJA Pasta z sera białego i szczypiorku, sałata lodowa, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 6	G	Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	15g	M
		Cukier	4g	-
		Twaróg biały	60g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Pasta z sera białego, sałata lodowa, chleb, masło, kawa inka DIETA 3, 4	G	Szczypior, świeży	1g	-
		Sałata lodowa	20g	-
		Mleko 2%	230ml	M
Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Kawa inka	2g	G
		Ryż biały	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
		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:

08.12.2024r.

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=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: