

11.11.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY		
KOLACJA 2 jajka na miękko w dipie ziołowym, sałatka lodowa z rzodkiewką, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 6	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	-		
		Jaja	100g	J		
Szynka drobiowa, sałata lodowa, chleb/ bułka, masło, kawa inka DIETA 3, 4	G	Jogurt grecki	15ml	M		
		Jogurt naturalny 2%	15ml	M		
		Koper świeży/ Szcypior świeży	1g/ 1g	-/-		
		Sałata lodowa, świeża/ Rzodkiewka, świeża	15g/ 15g	-		
		Kawa inka	2g	G		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Szynka drobiowa	70g	SOJ, M		
		Kasza jagłana	30g	-		
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M		
		Herbata	230ml	-		
II ŚNIADANIE Owsianka z jabłkiem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Mleko 2%	200ml	M		
		Płatki owsiane	30g	G		
		Jabłko, świeże	50g	-		
		Cukier	3g	-		
OBIAD Zupa pieczarkowa z makaronem świderki i ciecierzycą DIETA 1, 6	G	Kości , wywar	200ml	-		
		Marchew	15g	-		
		Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	7g/ 3g	-/-		
		Seler, korzeń	6g	SEL		
		Masło 82%	5g	M		
		Mleko 2%	10g	M		
		Śmietana 12%	7g	M		
		Olej	10ml	-		
		Mąka pszenna	15g	G		
Zupa jarzynowa z makaronem świderki- DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Włoszczyzna	25g	SEL		
		Pieczarka, świeża	30g	-		
		Makaron pszenny, świderki	30g	G		
		Ciecierzycza konserwowa	10g	-		
Kotleciki siekane DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Filet drobiowy	80g	-		
		Mąka pszenna	10g	G		
		Jaja	5g	J		
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Włoszczyzna, mrożona	12g	SEL		
		Cebula	2g	-		
		Ziemniaki	250g	-		
Surówka z kapusty włoskiej DIETA 1, 2, 6	BO	Kapusta włoska, świeża	70g	-		
		Marchew, świeża	15g	-		
		Jabłko, świeże	25g	-		
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL		
		Mieszanka owocowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL		
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	3g	-		
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR		
		Mandarynka, świeża	120g	-		
PODWIECZOREK Mandarynka 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		
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J		
		Masło 82%	10g	M		
		Cukier	3g	-		
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R		
		Ryż biały	30g	-		
		Marchew	10g	-		
		Pietruszka, korzeń	5g	-		
		Włoszczyzna	25g	SEL		
		Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Seler, korzeń	5g	SEL
				Rukola, świeża	10g	-
Ryż biały	30g			-		
Mleko 2%	400ml			M		
Herbata	230ml			-		

E=2182,28kcal/W=300,53g/T=66,79g/B=92,80g/Kw.Tł.Nasy.=26,87g/Cukry=60,46g/S=4,18g/Bl.=27,19g

Sporządził:

Zatwierdził:

11.11.2024r.

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=2182,28kcal/W=300,53g/T=66,79g/B=92,80g/Kw.Tł.Nasy.=26,87g/Cukry=60,46g/S=4,18g/Bl.=27,19g

Sporządził:

Zatwierdził: