

20.11.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Ser żółty, rukola z rzodkiewką, chleb, masło, kawa inka DIETA 1	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, rukola z rzodkiewką, chleb, masło, kawa inka DIETA 2, 6	G	Ser żółty	50g	M
	G	Rukola	10g	-
		Rzodkiewka, świeża	15g	-
		Jaja	70g	J
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
	G	Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Płatki jęczmiennymi	30g	G
		Herbata/ Kawa inka	230ml/ 2g	-/ G
II ŚNIADANIE Galaretka z owocami DIETA 1, 2, 3, 4	G	Galaretka	13g	-
		Ananas w syropie	7g	-
		Brzoskwinia w syropie	5g	-
Kisiel DIETA 6(bez cukru), 12, 14	G	Kisiel	13g	-
		Cukier	2g	-
OBIAD Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%/ Mleko 2%	5g/ 10g	M/ M
Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
Kluski leniwe ze szpinakiem DIETA 1, 2	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Kalafior, mrożony	60g	-
Mięso drobiowe z jarzynami DIETA 3, 4, 6, 12, 14	D	Kasza jęczmienna	30g	G
		Ziemniaki	200g	-
		Twaróg biały	80g	M
Ziemniaki DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	5g	J
		Mąka pszenna	30g	G
		Mąka ziemniaczana	15g	-
Surówka z marchewki i jabłka DIETA 1, 2, 6	BO	Szpinak mrożony	15g	SEL
		Filet drobiowy	100g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	D	Marchew, świeża	70g	-
		Jabłko	30g	-
		Jogurt grecki	15ml	M
		Szpinak, mrożony	100g	SEL
		Truskawka, mrożona	50g	-
Kompot truskawkowy 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]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Mandarynka DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12,14	BO	Mandarynka, świeża	120g	-
KOLACJA Szynka z indyka, pomidor, chleb, masło, bawarka 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	-
Szynka z indyka, chleb/ bułka, masło, bawarka DIETA 3, 4	G	Szynka z indyka	70g	-
		Pomidor, świeży	50g	-
		Herbata	130ml	-
		Mleko 2%	100ml	M
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Kasza jaglana	30g	-
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2079,73kcal/W=273,53g/T=72,56g/B=84,25g/Kw.Tł.Nasy.=37,06g/Cukry=54,75g/S=5,50g/Bl.=24,76g

Sporządził:

Zatwierdził:

20.11.2024r.

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=2079,73kcal/W=273,53g/T=72,56g/B=84,25g/Kw.Tł.Nasy.=37,06g/Cukry=54,75g/S=5,50g/Bl.=24,76g

Sporządził:

Zatwierdził: