

22.11.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE 2 jajka na miękko z dipem ziołowym, pomidor, chleb, masło, herbata 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
		Jogurt grecki	30ml	M
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata- DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Koper świeży/ Szczypior świeży	1g/ 1g	-/-
		Pomidor, świeży	50g	-
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Gryśik z syropem owocowym DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Herbata	230ml	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Kasza manna	30g	-
Budyń DIETA 6 (bez cukru)	G	Syrop owocowy	15ml	-
		Budyń	15g	-
OBIAD Zupa brokułowa z lanym ciastem DIETA 1, 6	G	Cukier	3g	-
		Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
Zupa jarzynowa z lanym ciastem DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	7g/ 3g	-/-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Masło 82%	3g	M
		Mleko 2%	10ml	M
Ryba po grecku DIETA 1, 2, 6	D PA	Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
Ryba duszona w jarzynach DIETA 3, 4, 12, 14	D PA	Włoszczyzna	25g	SEL
		Brokuł mrożony	60g	SEL
		Mąka pszenna	30g	G
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	10g	J
		Miruna, bez skóry	100g	R
		Włoszczyzna	12g	SEL
		Koncentrat pomidorowy	10g	-
Surówka z kapusty włoskiej DIETA 1, 2, 6	BO	Ziemniaki	250g	-
		Kapusta włoska	80g	-
		Jabłko, świeże	20g	-
		Marchew, świeża	10g	-
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki	20g	-
		Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	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
PODWIECZOREK Pomarańcza(polówka) DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Pomarańcza, świeża	120g	-
KOLACJA Drożdźówka z budyniem, jabłkiem i kruszonką, chleb, plaster sera białego, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 2, 3, 4	PI G	Chleb pszenny	30-90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	30-90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	3g	-
		Mąka pszenna	40g	G
		Mleko 2%	100ml/ 50ml	M
Twarożek z ziołami, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 6	G	Drożdże, instant/ Budyń wanilinowy	1g/ 4g	-/-
		Masło 82%	7g	M
		Jaja	4g	J
		Cukier/ Cukier wanilinowy	11g/ 1g	-
		Jabłko, świeże	30g	-
Zupa mleczna z ryżem brązowym, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Twaróg biały	30g/ 70g	M
		Śmietana 12%	3g	M
		Przyprawy [sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie]	-	-
		Kawa zbożowa	5g	G
		Ryż brązowy	30g	-
Mleko 2%	400ml/ 230ml	M		
Herbata	230ml	-		

E=2216,35kcal/W=304,12g/T=70,40g/B=92,27g/Kw.Tł.Nasy.=32,14g/Cukry=90,70g/S=3,22g/Bl.=23,81g

Sporządził:

Zatwierdził:

22.11.2024r.

LEGENDA:

Oznaczenia sposobu obróbki posilku:

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=2216,35kcal/W=304,12g/T=70,40g/B=92,27g/Kw.Tł.Nasy.=32,14g/Cukry=90,70g/S=3,22g/Bl.=23,81g

Sporządził:

Zatwierdził: