

12.12.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Żurek z jajkiem i kielbasą, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 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%	10g	M
		Cukier	3g	-
Szynka z indyka, ogórek kiszony, chleb, masło, herbata DIETA 6	G	Zakwas barszczu białego	30g	G
		Mąka pszenna	20g	G
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	3g	M
		Jaja	20g	J
		Kiełbasa wieprzowa	20g	-
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4	G G	Szynka z indyka	70g	-
		Ogórek kiszony	20g	-
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Gryśik z syropem owocowym DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	200ml	M
		Kasza manna	30g	G
		Syrop owocowy	15ml	-
		Cukier	3g	-
Budyń- DIETA 6(bez cukru)	G	Budyń	13g	-
OBIAD Barszcz ukraiński z ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	5g/ 3g	-/ -
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Masło 82%	9g	M
		Mleko 2%	10ml	M
Mięso zapiekane w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D G	Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Buraki	60g	-
Kasza gryczana DIETA 1, 2, 6	G	Koncentrat buraczany	6ml	-
		Ziemniaki	80g	-
		Kalafior, mrożony/ Fasolka szparagowa, mrożona	12g/12g	SEL
Kasza jagłana DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mięso wieprzowe z szynki/ Filet drobiowy	30g/ 50g	-
		Bułka czerstwa	10g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Jaja	10g	J
		Kasza gryczana	60g	G
		Kasza jagłana	60g	-
Surówka z kapusty pekińskiej i pomidora DIETA 1, 2, 6	BO	Kapusta pekińska, świeża	70g	-
		Pomidor, świeży	40g	-
		Jogurt grecki	15g	M
		Kasza jagłana	60g	-
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
		Truskawka, mrożona	50g	-
		Cukier	3g	-
Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Kiwi DIETA 1, 2, 6	BO	Kiwi, świeże	100g	-
KOLACJA Twarożek z koperkiem, sałatka z szpinaku i rzodkiewki, chleb, masło, kawa inka- 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%	10g	M
		Cukier	3g	-
		Twaróg biały	70g	M
Twarożek z koperkiem, chleb/ bułka, masło, kawa inka DIETA 3, 4	G	Śmietana 12%	5g	M
		Koper, świeży	1g	-
		Szpinak baby, świeży	10g	-
		Rzodkiewka, świeża	15g	-
		Mleko 2%	230ml	M
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Kawa inka	2g	G
		Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2115,43kcal /W=286,44g/T=65,46g/B=92,06g/Kw.Tl.Nasy.=30,10g/Cukry=72,05g/S=4,26g/Bl.=23,22g

Sporządził:

Zatwierdził:

12.12.2024r.

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=2115,43kcal /W=286,44g/T=65,46g/B=92,06g/Kw.Tł.Nasy.=30,10g/Cukry=72,05g/S=4,26g/Bl.=23,22g

Sporządził:

Zatwierdził: