

16.12.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Szynka z indyka, ogórek kiszony, chleb, masło, kakao 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%	15g	M
		Cukier	3g	-
Szynka z indyka, sałata lodowa, chleb, masło, kakao DIETA 3, 4		Szynka z indyka	70g	-
		Ogórek kiszony	30g	-
		Sałata lodowa	10g	-
		Kakao	2g	G
Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Mleko 2%	230ml	M
		Ryż biały	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Owsianka z brzoskwinia i bananem DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Brzoskwinia w syropie	15g	-
		Banan, świeży	30g	-
Budyń- 6 (bez cukru)	G	Budyń	13g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa jarzynowa z kaszą manną DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	7g/ 3g	-/-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Masło 82%	7g	M
Sos potrawkowy z jarzynami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Mleko 2%	10ml	M
		Śmietana 12%	7ml	M
		Olej	10ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
Kluski śląskie DIETA 1, 2	G	Włoszczyzna	12g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	50g	SEL
		Kasza manna	30g	G
Ziemniaki DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mięso drobiowe	100g	-
		Włoszczyzna	12g	SEL
		Ziemniaki	160g/250g	-
Surówka z kapusty białej DIETA 1, 2, 6	G	Mąka ziemniaczana	30g	-
		Jaja	10g	J
		Mąka pszenna	10g	G
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Kapusta biała, świeża	70g	-
		Marchew, świeża	20g	-
		Jabłko, świeże	20g	-
		Jogurt grecki	15g	M
		Włoszczyzna	100g	SEL
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Mieszanka owocowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	3g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Jabłko- DIETA 1, 2, 6	BO	Jabłko, świeże	150g	-
KOLACJA Sałatka z makaronem ryżowym, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2 (bez papryki), 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%	15g	M
		Cukier	3g	-
		Makaron ryżowy	30g	G
		Papryka czerwona	10g	-
		Kukurydza konserwowa	7g	-
		Szynka wieprzowa	30g	-
		Groszek konserwowy	7g	-
		Jogurt grecki	15g	M
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Ogórek kiszony	10g	-
		Śmietana 12%	5g	M
		Jaja	25g	J
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2260,84kcal/W=310,37g/T=70,32g/B=95,86g/Kw.Tł.Nasy.=33,14g/Cukry=67,96g/S=6,76g/Bl.=26,82g

Sporządził:

Zatwierdził:

16.12.2024r.

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=2260,84kcal/W=310,37g/T=70,32g/B=95,86g/Kw.Tł.Nasy.=33,14g/Cukry=67,96g/S=6,76g/Bl.=26,82g

Sporządził:

Zatwierdził: