

17.12.2024r.

| RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY | SPOSÓB OBRÓBK POSILKU | SKŁAD POSILKU | | ALERGENY |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------|
| ŚNIADANIE Parówka drobiowa, pomidor, ketchup, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6 (bez ketchupu) | 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 | - |
| | | Parówka drobiowa | 70g | - |
| | | Pomidor, świeży | 50g | - |
| Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14 | G G | Ketchup | 20g | - |
| | | Kasza kuskus | 30g | G |
| | | Mleko 2% | 400ml | M |
| II ŚNIADANIE Koktajl truskawkowo-bananowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14 | BO | Herbata | 230ml | - |
| | | Jogurt naturalny | 200ml | M |
| | | Truskawka mrożona | 50g | - |
| | | Banan świeży | 30g | - |
| OBIAD Zupa brokułowa z kaszą jaglaną DIETA 1, 6 | G | Cukier | 3g | - |
| | | Kości, wywar | 200ml | - |
| | | Marchew | 15g | - |
| | | Pietruszka, korzeń | 7g | - |
| Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną DIETA 2, 3, 4, 12, 14 | G | Seler, korzeń | 6g | SEL |
| | | Por, świeży | 3g | - |
| | | Masło 82% | 3g | M |
| Bitki z indyka w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | D PA | Mleko 2% | 10g | M |
| | | Śmietana 12% | 7g | M |
| | | Olej | 10g | - |
| Kasza jęczmienna DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | G | Mąka pszenna | 15g | G |
| | | Włoszczyzna | 25g | SEL |
| | | Brokuł, mrożony | 50g | SEL |
| Ćwikła z jabłkiem DIETA 1, 2, 6 | BO | Kasza jaglana | 30g | - |
| | | Filet z indyka | 100g | - |
| | | Kasza jęczmienna | 60g | G |
| Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14 | G | Buraki | 80g | - |
| | | Jabłko, świeże | 20g | - |
| | | Szpinak mrożony | 100g | SEL |
| Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14 | G | Jabłko | 50g | - |
| | | Cukier | 3g | - |
| | | Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon] | - | SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, |
| PODWIECZOREK Sok owocowy DIETA 1, 2 | BO | Sok owocowy | 330ml | - |
| Mandarynka DIETA 6 | BO | Mandarynka, świeża | 120g | - |
| KOLACJA Twarożek ze szpinakiem, rzodkiewka chleb, masło, kawa zbożowa 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 | 60g | M |
| Twarożek ze szpinakiem, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 3, 4 | G | Śmietana 12% | 5g | M |
| | | Szpinak, mrożony | 12g | - |
| | | Rzodkiewka, świeża | 15g | - |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14 | G G | Kawa zbożowa | 5g | G |
| | | Mleko 2% | 230ml | M |
| | | Płatki owsiane | 30g | G |
| | | Mleko 2% | 400ml | M |
| | | Herbata | 230ml | - |

E=2108,36kcal/W=280,74g/T=70,19g/B=86,98g/Kw.Tł.Nasy.=31,38g/Cukry=94,16g/S=4,80g/Bl.=21,44g

Sporządził:

Zatwierdził:

17.12.2024r.

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=2108,36kcal/W=280,74g/T=70,19g/B=86,98g/Kw.Tł.Nasy.=31,38g/Cukry=94,16g/S=4,80g/Bl.=21,44g

Sporządził:

Zatwierdził: