

19.12.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Paszтет, sałata lodowa z pomidorem, 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%	15g	M
		Cukier	4g	-
		Paszтет drobiowo-wieprzowy	70g	G, J
		Sałata lodowa	20g	-
Zupa mleczna z makaronem świderki, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Kawa inka	2g	G
	G	Makaron pszenny, świderki	30g	G
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Jogurt z owsianką DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt z owsianką	200g	M
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
OBIAD Zupa dyniowa z ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	3g	M
		Mleko 2%	10g	M
Gulasz drobiowy z warzywami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Dynia kostka, mrożona	100g	-
		Ziemniaki	130g	-
Kasza bulgur DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Cebula	2g	-
		Filet z piersi kurczaka	100g	-
		Włoszczyzna	12g	SEL
Marchew na ciepło DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kasza bulgur	60g	G
		Marchew, świeża	100g	-
		Herbata	230ml	-
		Pomarańcza, świeża	10g	-
Herbata z pomarańczą, imbiem i cynamonem 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, kwas cytrynowy, imbir, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Banan DIETA 1, 2, 6	BO	Banan, świeży	120g	-
KOLACJA Twarożek z szynką drobiową, papryka czerwona, chleb, masło, herbata DIETA 1, 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	-
Twarożek z szynką drobiową, sałata lodowa chleb, masło, herbata DIETA 2, 3, 4	G	Twaróg biały	50g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Szynka drobiowa	20g	SOJ, M
		Papryka czerwona, świeża	30g	-
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata- DIETA 12, 14	G	Sałata lodowa, świeża	20g	-
	G	Kasza jaglana	30g	-
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2082,21kcal /W=274,87g/T=66,27g/B=90,73g/Kw.Tl.Nasy.=31,29g/Cukry=73,34g/S=5,18g/Bl.=23,68g

Sporządził:

Zatwierdził:

19.12.2024r.

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=2082,21kcal /W=274,87g/T=66,27g/B=90,73g/Kw.Tł.Nasy.=31,29g/Cukry=73,34g/S=5,18g/Bl.=23,68g

Sporządził:

Zatwierdził: