

20.12.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Żurek z jajkiem i koperkiem, 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%	15g	M
		Cukier	3g	-
Konserwa rybna, rzodkiewka, chleb graham, masło, herbata DIETA 6	G	Zakwas barszczu białego	30g	G
		Mąka pszenna	30g	G
		Mleko 2%/ Śmietana 12%	15g/ 3g	M/ M
		Jaja	25g	J
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 3, 4	G G	Koper świeży	1g	-
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R
		Rzodkiewka, świeża	20g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Owsianka z ananase i wiórkami kokosowymi- DIETA 1, 2, 3, 4	G	Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Ananas w syropie	20g	-
		Wiórki kokosowe/ Cukier	2g/ 3g	-/ -
Budyń- 6(bez cukru), 12, 14	G	Budyń	13g	-
OBIAD Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew/ Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	15g/ 5g/ 3g	-/ -/ -
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Masło 82%	3g	M
Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%/ Śmietana 12%	10g/ 7g	M/ M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
Ryba w jarzynach DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Włoszczyzna	25g	SEL
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Koncentrat pomidorowy	10g	-
		Miruna, bez skóry	100g	R
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Włoszczyzna, mrożona	12g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
		Kapusta kiszona	70g	-
Surówka z kapusty kiszonej DIETA 1, 2, 6	BO	Jabłko, świeże /Marchew, świeża	25g/ 15g	-
		Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		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 (połówka)- DIETA 1, 2	BO	Pomarańcza, świeża	120g	-
Jogurt naturalny - DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	200g	M
KOLACJA Drożdżówka z budyniem owocowym, chleb, plaster sera białego, masło, kakao 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%	15g	M
		Cukier	3g	-
		Mąka pszenna	40g	G
		Mleko2%	100ml	M
Pasta z jajka, papryka czerwona, chleb, masło, kakao DIETA 6	G	Drożdże, instant	1g	-
		Masło 82%	7g	-
		Jaja	4g	J
		Cukier / Cukier wanilinowy	11g / 1g	-
		Budyń owocowy	10g	-
		Mleko2%	50ml	M
		Twaróg biały	30g	M
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Jaja	70g	J
		Śmietana 12%	5g	M
		Papryka czerwona	30g	-
		Mleko 2%	230ml	M
		Kakao	2g	G
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2178,92kcal /W=312,76g/T=69,61g/B=79,85g/Kw.Tl.Nasy.=33,88g/Cukry=76,13g/S=3,72g/Bl.=23,76g

Sporządził:

Zatwierdził:

20.12.2024r.

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=2178,92kcal /W=312,76g/T=69,61g/B=79,85g/Kw.Tł.Nasy.=33,88g/Cukry=76,13g/S=3,72g/Bl.=23,76g

Sporządził:

Zatwierdził: