

21.12.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Szynka drobiowa, ogórek kiszony, 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%	15g	M
		Cukier	3g	-
		Szynka drobiowa	70g	SOJ, M
Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Ogórek kiszony	20g	-
	G	Ryż biały	30g	-
		Kawa zbożowa	5g	G
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
II ŚNIADANIE Gryśik z syropem owocowym DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Herbata	230ml	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Kasza manna	30g	-
		Syrop owocowy	15ml	-
Jogurt naturalny- DIETA 6	G	Cukier	3g	-
OBIAD Barszcz ukraiński z jarzynami i grochem polówki DIETA 1, 6	G	Jogurt naturalny	150g	M
		Kości, wywar	200ml	-
		Marchew świeża	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
Barszcz czerwony z jarzynami DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Masło 82%	7g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym z jarzynami i mięsem drobiowym DIETA 1, 2, 6	G PA	Koncentrat barszczu czerwonego	5ml	-
		Buraki	60g	-
		Ziemniaki	100g	-
		Kalafior, mrożony/ Fasolka, mrożona	12g / 12g	- / -
		Groch, polówki	10g	-
		Makaron pszenny, świderki	100g	G
		Makaron pełnoziarnisty, świderki	100g	G
Zapiekanka z makaronem pszennym z jarzynami i mięsem drobiowym DIETA 3, 4, 12, 14	G PA	Brokuł, mrożony	25g	SEL
		Marchew kostka, mrożona	25g	-
		Kalafior, mrożony	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kukurydza konserwowa	3g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Fasolka szparagowa, mrożona	25g	SEL
Sos koperkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Filet drobiowy	70g	-
		Koper, świeży	5g	-
		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,
		Melon, świeży	120g	-
PODWIECZOREK Melon- DIETA 1, 2	BO	Jablko, świeże	150g	-
Jablko- 6	BO			
KOLACJA Pasta z mięsa z warzywami, rukola, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	PI 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	-
		Filet drobiowy	50g	-
		Włoszczyzna	30g	SEL
Pasta z mięsa z warzywami, salata lodowa, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4	PI G	Marchew, świeża	15g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Olej	7g	-
		Rukola, świeża	10g	-
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata- DIETA 12, 14	G G	Salata lodowa, świeża	10g	-
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2180,73kcal /W=295,46g/T=66,12g/B=95,76g/Kw.Tl.Nasy.=28,74g/Cukry=75,66g/S=6,14g/Bl.=29,08g

Sporządził:

Zatwierdził:

21.12.2024r.

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=2180,73kcal /W=295,46g/T=66,12g/B=95,76g/Kw. Tł. Nasy.=28,74g/Cukry=75,66g/S=6,14g/Bl.=29,08g

Sporządził:

Zatwierdził: