

22.12.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Ser żółty, pomidor, chleb, masło, kawa inka DIETA 1	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	4g	-
		Ser żółty	50g	M
Twarożek, pomidor, chleb, masło, kawa inka DIETA 2, 3, 4, 6 (3, 4- bez pomidora)	G	Pomidor, świeży	50g	-
	G	Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Kawa inka	2g	G
		Mleko 2%	230ml	M
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Płatki owsiane	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl zielony DIETA 1, 2, 12, 14	BO	Szpinak mrożony	25g	SEL
		Sok pomarańczowy	50ml	-
		Jabłko	50g	-
		Banan	30g	-
Kisiel- DIETA 3, 4, 6 (bez cukru)	G	Kisiel	13g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Rosół z lanym ciastem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	400ml	-
		Marchew, świeża	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Por, świeży	3g	-
Bitki wołowe w sosie własnym DIETA 1, 2, 6	D	Seler, korzeń	6g	SEL
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
Bitki drobiowe w sosie własnym DIETA 3, 4, 12, 14	D	Olej	5ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Cebula	2g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Natka pietruszki, świeża	1g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Włoszczyzna	12g	SEL
		Wołowina	100g	-
Surówka z kapusty pekińskiej DIETA 1, 2, 6	BO	Filet drobiowy	100g	-
		Ziemniaki	250g	-
		Kapusta pekińska, świeża	70g	SEL
		Marchew, świeża	20g	-
		Jabłko świeże	20g	-/-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki	15g	M
		Szpinak mrożony	100g	-
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	4g	-
Kompot owocowy 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,
		Mandarynka, świeża	120g	-
PODWIECZOREK Mandarynka DIETA 1, 2, 6	BO			
KOLACJA Sałatka z kaszy jęczmiennej, chleb, masło, bawarka 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%	10g	M
		Cukier	4g	-
		Kasza jęczmienna	25g	G
		Filet drobiowy	25g	-
		Olej	7ml	-
		Papryka czerwona	20g	-
		Ogórek kiszony	15g	-
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Kukurydza konserwowa	5g	-
		Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml/ 100ml	M
		Herbata	230ml/ 130ml	-

E= 2116,89kcal/W=283,73g/T=71,80g/B=86,28g/Kw.Tl.Nasy.=33,85g/Cukry=58,73g/S=4,59g/Bl.=26,88g

Sporządził:

Zatwierdził:

22.12.2024r.

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. Tl. 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= 2116,89kcal/W=283,73g/T=71,80g/B=86,28g/Kw. Tl. Nasy.=33,85g/Cukry=58,73g/S=4,59g/Bl.=26,88g

Sporządził:

Zatwierdził: