

24.12.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Twarożek z szczypiorkiem, pomidor, chleb, masło, kakao 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	-
Twarożek, sałata lodowa, chleb/ bułka, masło, kakao DIETA 3, 4	G	Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Pomidor, świeży	50g	-
		Sałata lodowa, świeża	15g	-
		Szczypiorek, świeży	1g	-
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Kakao	2g	G
		Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Jogurt owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt owocowy	125g	M
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
OBIAD Zupa ogórkowa z ryżem białym, chleb DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
Zupa jarzynowa z ryżem białym, chleb DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	10g	M
		Masło 82%	8g	M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
Makaron pełnoziarnisty z jabłkiem, twarogiem i cynamonem DIETA 1, 2, 6 (bez cukru)	G	Włoszczyzna	25g	SEL
	PA	Ogórek kiszony	10g	-
		Ryż biały	30g	-
		Makaron pełnoziarnisty, świderki	100g	G
		Makaron pszenny, świderki	100g	G
Makaron pszenny z jabłkiem, twarogiem i cynamonem DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jabłko	100g	-
	PA	Twaróg biały	80g	M
		Cukier	3g	-
		Cukier wanilinowy	1g	-
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
Kompot owocowy 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, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Mandarynka DIETA 1, 2, 6	BO	Mandarynka, świeża	100g	-
KOLACJA Makrela w sosie pomidorowym, chleb, masło, herbata 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	-
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata- DIETA 3, 4, 12, 14	G	Filety z makrelą w sosie pomidorowym	70g	R
	G	Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2116,85kcal /W=280,01g/T=69,83g/B=85,27g/Kw.Tl.Nasy.=32,79g/Cukry=79,17g/S=3,94g/Bl.=23,92g

Sporządził:

Zatwierdził:

24.12.2024r.

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=2116,85kcal /W=280,01g/T=69,83g/B=85,27g/Kw.Tł.Nasy.=32,79g/Cukry=79,17g/S=3,94g/Bl.=23,92g

Sporządził:

Zatwierdził:

24.12.2024r. Wigilia

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU	ALERGENY	
ŚNIADANIE Twarożek z szczypiorkiem, pomidor, chleb, masło, kakao 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	10g	-
Twarożek, sałata lodowa, chleb/ bułka, masło, kakao DIETA 3, 4	G	Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Pomidor, świeży	50g	-
		Sałata lodowa, świeża	15g	-
		Szczypior, świeży	1g	-
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Kakao	2g	G
		Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Jogurt owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt owocowy	125g	M
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
OBIAD Zupa ogórkowa z ryżem białym, chleb DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	3g	M
		Mąka pszenna	15g	G
Włoszczyzna	25g	SEL		
Zupa jarzynowa z ryżem białym, chleb DIETA 3, 4, 12, 14	G	Ogórek kiszony	10g	-
		Ryż biały	30g	-
		Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
KOLACJA WIGILIJNA Barszcz biały z grzybami Chleb, masło Ryba po grecku Ziemniaki gotowane Kapusta kiszona na ciepło Kasza jęczmienna z śliwkami Kompot z suszonych owoców	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	-
	D	Barszcz biały	10g	G
		Mąka pszenna	20g	G
	G	Śmietana 12%	5g	M
		Pieczarka	15g	-
	G	Mleko 2%	15g	M
		Miruna, bez skóry	100g	R
	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Koncentrat pomidorowy	10g	-
	G	Olej	10g	-
		Ziemniaki	250g	-
	G	Masło 82%	4g	M
		Kapusta kiszona	120g	-
		Pieczarka	10g	-
		Cebula	10g	-
		Masło 82%	4g	M
		Kasza jęczmienna, średnia	50g	G
		Śliwka suszona	15g	-
		Masło 82%	4g	M
Owoce suszone (jabłka, gruszki, śliwki z pestką)		30g	-	
Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]		-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR	

E=2116,85kcal /W=280,01g/T=69,83g/B=85,27g/Kw.Tl.Nasy.=32,79g/Cukry=79,17g/S=3,94g/Bl.=23,92g

Sporządził:

Zatwierdził: