

26.12.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Żurek z jajkiem i kielbasą, 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	4g	-
		Zakwas barszczu białego	30g	G
Szynka drobiowa, sałata lodowa, chleb, masło, herbata DIETA 3,4	G G	Mąka pszenna	30g	G
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	3g	M
		Jaja	25g	J
Szynka drobiowa, sałatka lodowa z papryką czerwoną, chleb, masło, herbata DIETA 6	G G	Kielbasa wieprzowa	30g	-
		Szynka drobiowa	70g	SOJ, M
		Sałata lodowa, świeża	15g	-
		Papryka czerwona, świeża	30g	-
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Sok owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Sok owocowy	330ml	-
Jabłko DIETA 6	BO	Jabłko, świeże	150g	-
OBIAD Zupa brokułowa z kaszą bulgur DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew, świeża	15g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Pietruszka, korzeń	5g	-
Zupa jarzynowa z kaszą bulgur DIETA 3, 4, 12, 14	G	Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	3g	M
		Mleko 2%	15g	M
Roladki drobiowe z marchewką w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	1g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Brokuł mrożony	60g	SEL
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kasza bulgur	30g	G
		Ziemniaki	250g	-
		Seler, korzeń	80g	-
Surówka z selera i jabłka DIETA 1, 2, 6	BO	Jabłko, świeże	30g	-
		Jogurt grecki	15g	M
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Szpinak mrożony	100g	SEL
		Herbata	230ml	-
		Pomarańcza, świeża	20g	-
		Cukier	4g	-
Herbata z pomarańczą, imbiem i cynamonem 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, imbir, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Jogurt owocowy pitny DIETA 1, 2	BO	Jogurt owocowy pitny	250ml	M
Jogurt naturalny pitny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny pitny	250ml	M
KOLACJA Twarożek z koperkiem, ogórek kiszony, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 6	G G	Chleb pszenny	90g	G
		Chleb graham	90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	15g	M
		Cukier	4g	-
		Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Zupa mleczna z ryżem brązowym, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Koper, świeży	2g	-
		Ogórek kiszony	25g	-
		Kawa inka	2g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Ryż brązowy	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2276,76kcal/W=311,99g/T=69,01g/B=96,20g/Kw.Tl.Nasy.=33,26g/Cukry=110,35g/S=4,60g/Bł.=23,59g

Sporządził:

Zatwierdził:

26.12.2024r.

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=2276,76kcal/W=311,99g/T=69,01g/B=96,20g/Kw.Tł.Nasy.=33,26g/Cukry=110,35g/S=4,60g/Bl.=23,59g

Sporządził:

Zatwierdził: