

27.12.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Pasta z jajka, 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%	10g	M
		Cukier	3g	-
		Jaja	70g	J
		Śmietana 12%	5g	M
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12,14	G	Pomidor	50g	-
	G	Kakao	2g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Budyń z biszoptami DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru i biszoptów), 12, 14	G	Herbata	230ml	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Budyń	13g	G
		Biszkopty	12g	G, J
OBIAD Zupa pieczarkowa z kaszą jaglaną i soczewicą zieloną DIETA 1, 6	G	Cukier	3g	-
		Kości, wywar	200ml	-
		Marchew, świeża	15g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	7g	M
		Mleko 2%	10g	M
Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
Pulpety rybne DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Włoszczyzna	25g	SEL
		Kasza jaglana	30g	-
		Pieczarka	20g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Soczewica zielona	10g	-
		Miruna, bez skóry	100g	R
		Bułka czerstwa	10g	G, SOJ, SEZ, M, J
Surówka z kapusty czerwonej DIETA 3, 4, 6, 12, 14	BO	Jaja	5g	J
		Ziemniaki	250g	-
		Kapusta czerwona	70g	-
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Jabłko	30g	-
		Marchew	20g	-
		Marchew, mrożona kostka	100g	-
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 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 Mandarynka DIETA 1, 2, 6	BO	Mandarynka, świeża	120g	-
KOLACJA Sałatka z buraczkami, rukolą, twarogiem i słonecznikiem, 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%	10g	M
		Cukier	3g	-
		Buraki	70g	-
Twarożek, chleb/ bułka, masło, herbata DIETA 3,4	G	Rukola	5g	-
		Twaróg biały	60g	M
		Słonecznik łuskany	5g	-
		Olej	7g	-
		Przyprawy[Zioła prowansalskie, sól, kwasek cytr.]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Herbata	230ml	-
		Twaróg biały	70g	-
		Śmietana 12%	10g	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M

E=2046,24kcal /W=274,02g/T=68,00g/B=86,59g/Kw.Tl.Nasy.=26,57g/Cukry=60,34g/S=3,89g/Bl.=25,51g

Sporządził:

Zatwierdził:

27.12.2024r.

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=2046,24kcal /W=274,02g/T=68,00g/B=86,59g/Kw. Tł. Nasy.=26,57g/Cukry=60,34g/S=3,89g/Bl.=25,51g

Sporządził:

Zatwierdził: