

28.12.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Szynka z indyka w ziołach, sałatka lodowa z rzodkiewką, 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 z indyka w ziołach, sałata lodowa, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 3, 4	G	Szynka z indyka	70g	-
		Sałata lodowa	10g	-
		Rzodkiewka, świeża	15g	-
		Kawa zbożowa	5g	G
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12	BO	Jogurt naturalny	150ml	M
		Mieszanka kompotowa	30g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa kalafiorowa z kostką grycikową DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	8g	M
		Mleko 2%	10g	M
Zupa jarzynowa z kostką grycikową DIETA 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	7g	M
		Olej	5g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Kalafior mrożony	50g	SEL
Makaron z sosem pomidorowym, mięsem mieszanym i makaronem pełnoziarnistym DIETA 1, 2, 6	D	Kasza manna	30g	G
	G	Marchew	15g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Koncentrat pomidorowy	12g	-
Makaron pszenny z jarzynami i mięsem drobiowym DIETA 3, 4, 12, 14	G	Filet drobiowy	70g	-
		Mięso wieprzowe	30g	-
	D	Makaron pełnoziarnisty, świderki	100g	G
		Makaron pszenny, świderki	100g	G
		Filet drobiowy	100g	-
		Truskawka mrożona	50g	-
		Cukier	3g	-
Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Banan DIETA 1, 2, 6	BO	Banan, świeży	120g	-
KOLACJA Paszтет z czerwonej soczewicy, ogórek kiszony, 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	-
		Ryż biały	20g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Soczewica czerwona	20g	-
		Jaja	10g	J
		Olej	7g	-
		Filet drobiowy	20g	-
		Marchew, świeża	15g	-
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Mąka ziemniaczana	5g	-
Ogórek kiszony/ Koper świeży	20g/ 1g	-		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Przyprawy [pieprz czarny, kminek mielony, zioła prowansalskie, sól, papryka słodka]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Kasza jęczmienna	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2226,96kcal /W=297,43g/T=68,82g/B=96,19g/Kw.Tl.Nasy.=30,62g/Cukry=57,75g/S=5,46g/Bl.=27,60g

Sporządził:

Zatwierdził:

28.12.2024r.

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=2226,96kcal /W=297,43g/T=68,82g/B=96,19g/Kw.Tl.Nasy.=30,62g/Cukry=57,75g/S=5,46g/Bl.=27,60g

Sporządził:

Zatwierdził: