

30.12.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Zupa mleczna z lanym ciastem, 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%	10g	M
		Cukier	3g	-
		Szynka drobiowa	70g	SOJ, M
Szynka drobiowa, sałata lodowa, chleb, masło, bawarka DIETA 3, 4, 6	G G	Salata lodowa, świeża	15g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml/ 100ml	M
II ŚNIADANIE Koktajl truskawkowo-bananowy z płatkami owsianymi DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	BO	Herbata	230ml/ 130ml	-
		Jogurt naturalny/ Mleko 2%	100ml/ 50ml	M/ M
		Truskawka, mrożona	50g	-
		Banan, świeży	30g	-
		Płatki owsiane	30g	G
OBIAD Zupa pomidorowa z makaronem świderki DIETA 1, 6	G	Cukier	3g	-
		Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
Zupa jarzynowa z makaronem świderki DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Masło 82%	9g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
Pierogi z serem i szpinakiem DIETA 1, 2	G	Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
Mięso drobiowe z warzywami DIETA 3, 4, 6, 12, 14	D PA	Włoszczyzna	25g	SEL
		Koncentrat pomidorowy	10g	-
Ziemniaki DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Makaron pszenny, świderki	30g	G
		Mąka pszenna	60g	G
Surówka z marchewki i jabłka DIETA 1, 2, 6	BO	Twaróg biały	70g	M
		Szpinak rozdrobniony, mrożony	40g	SEL
		Jaja	3g	J
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Filet drobiowy	100g	-
		Ziemianki	250g	-
		Marchew	80g	-
Herbata z pomarańczą, imbiem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Jabłko	30g	-
		Jogurt grecki	15g	M
		Szpinak, mrożony	100g	-
		Herbata	230ml	-
		Pomarańcza, świeża	20g	-
PODWIECZOREK Melon DIETA 1, 2	BO	Cukier	3g	-
		Melony, świeży	120g	-
Jabłko- DIETA 6	BO	Jabłko, świeże	150g	-
KOLACJA Paprykarz z makrelą w sosie pomidorowym z warzywami, rukola, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	G	Przyprawy [majeranek, łubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek, imbir, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
		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	-
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R
		Ryż biały	30g	-
		Marchew	10g	-
		Pietruszka, korzeń	5g	-
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Rukola, świeża	5g	-
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
Herbata	230ml	-		

E=2178,45kcal/W=318,87g/T=64,64g/B=81,22g/Kw.Tl.Nasy.=29,30g/Cukry=73,26g/S=4,06g/Bł.=23,13g

Sporządził:

Zatwierdził:

30.12.2024r.

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=2178,45kcal/W=318,87g/T=64,64g/B=81,22g/Kw.Tł.Nasy.=29,30g/Cukry=73,26g/S=4,06g/Bl.=23,13g

Sporządził:

Zatwierdził: