

04.03.2024r.

| RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY | SPOSÓB OBRÓBK POSILKU | SKŁAD POSILKU | | ALERGENY |
|--|-----------------------------|---|--------------|-------------------------------|
| ŚNIADANIE Ser żółty, papryka czerwona, mix sałat, chleb, masło, kakao DIETA 1 | 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 | 10g | - |
| Pasta z jajka, papryka czerwona, mix sałat, chleb, masło, kakao DIETA 2(bez papryki), 6 | G | Ser żółty | 50g | M |
| | | Papryka czerwona | 50g | - |
| | | Mix sałat | 35g | - |
| | | Kakao | 1g | G |
| | | Jaja | 70g | J |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12,14 | G | Śmietana 12% | 5g | M |
| | G | Kasza jaglana | 30g | - |
| | | Mleko 2% | 230ml /400ml | M |
| | | Herbata | 230ml | - |
| II ŚNIADANIE Jogurt z owsianką DIETA 1, 2, 3, 4, 12,14 | BO | Jogurt z owsianką o smaku malina-ananas | 200g | M |
| Jogurt naturalny-DIETA 6 | BO | Jogurt naturalny | 150g | M |
| OBIAD Barszcz czerwony z jajkiem i ciecierzycą DIETA 1, 6 | G | Kości, wywar | 200ml | - |
| | | Marchew | 25g | - |
| | | Masło 82% | 8g | M |
| | | Mleko 2% | 15g | M |
| | | Seler | 5g | SEL |
| Barszcz czerwony z jajkiem DIETA 2, 3, 4, 12, 14 | G | Śmietana 12% | 5g | M |
| | | Olej | 10g | - |
| | | Mąka pszenna | 20g | G |
| Kluski leniwe ze szpinakiem DIETA 1, 2 | G | Włoszczyzna | 25g | SEL |
| | | Mieszanka 7-składnikowa | 25g | SEL |
| | | Buraki | 50g | - |
| Mięso drobiowe z jarzynami DIETA 3, 4, 6, 12, 14 | D | Koncentrat buraczany | 4ml | - |
| | | Jaja | 25g | J |
| | | Ciecierzycza konserwowa | 10g | - |
| Ziemniaki DIETA 3, 4, 6, 12, 14 | G | Ziemniaki | 150g | - |
| | | Twaróg biały | 80g | M |
| | | Jaja | 5g | J |
| | | Mąka pszenna | 20g | G |
| | | Mąka ziemniaczana | 15g | - |
| Surówka z marchewki, jabłka, selera i pora DIETA 1, 2, 6 | BO | Szpinak mrożony | 15g | SEL |
| | | Filet drobiowy | 100g | - |
| | | Włoszczyzna | 25g | SEL |
| | | Ziemniaki | 250g | - |
| Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14 | D | Marchew, świeża | 70g/ 100g | - |
| | | Jabłko | 30g | - |
| | | Seler | 5g | - |
| | | Por | 3g | - |
| | | Jogurt grecki | 10ml | M |
| | | Mieszanka kompotowa | 30g | G, SOJ, SEZ, SEL |
| Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14 | G | Cukier | 10g | - |
| | | 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, 3, 4, 6, 12,14 | BO | Mandarynka | 100g | - |
| KOLACJA Paszтет drobiowy, rzodkiewka, sałata zielona, 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 | 10g | - |
| | | Paszтет drobiowy | 70g | G, J |
| Szynka drobiowa, sałata zielona, chleb, masło, herbata DIETA 3,4 | G | Rzodkiewka | 15g | - |
| | | Sałata zielona | 35g | - |
| | | Szynka drobiowa | 70g | SOJ, M |
| | | Jaja | 12g | J |
| Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata-DIETA 12, 14 | G | Mąka pszenna | 30g | G |
| | G | Mleko 2% | 400ml | M |
| | | Herbata 230ml | 230ml | - |

E=2195,05kcal/W=280,11g/T=77,81g/B=85,45g/Kw.Tł.Nasy.=37,35g/Cukry=91,69g/S=5,73g/Bl.=24,31g

Sporządził:

Zatwierdził:

04.03.2024r.

LEGENDA:

Oznaczenia sposobu obróbki posiłku:

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=2195,05kcal/W=280,11g/T=77,81g/B=85,45g/Kw.Tł.Nasy.=37,35g/Cukry=91,69g/S=5,73g/Bl.=24,31g

Sporządził:

Zatwierdził: