

07.03.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU	ALERGENY	
ŚNIADANIE Salatka z rukolą i pomidorami suszonymi, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	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	8g	-
		Kukurydza konserwowa	5g	-
		Rukola	5g	-
		Olej	7ml	-
		Szynka wieprzowa	50g	-
		Makaron pszenny, świderki	30g	G
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Pomidor suszony, w oleju	10g	-
	G	Słonecznik łuskany	5g	-
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Gryśik z syropem owocowym DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Herbata	230ml	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Kasza manna	30g	G
		Syrop owocowy	15ml	-
Budyń DIETA 6 (bez cukru)	G	Cukier	5g	-
OBIAD Zupa koperkowa z kostką gryśikową DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Budyń	15g	-
		Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
Gulasz z indyka z warzywami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Kluski śląskie DIETA 1, 2	G	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Seler	5g	SEL
		Koper świeży	5g	-
		Kasza manna	30g	G
Ziemniaki DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Filet z indyka	100g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Ziemniaki	150g	-
		Mąka pszenna	10g	G
Marchew gotowana DIETA 3, 4, 12, 14 ½- 1, 2, 6	G	Mąka ziemniaczana	25g	-
		Jaja	5g	J
		Ziemniaki	250g	-
		Marchew mrożona, kostka	60g	SEL
		Brokuł, mrożony	60g	SEL
Brokuł gotowany DIETA ½- 1, 2, 6	G	Marchew mrożona, kostka	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	8g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Jabłko DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Jabłko	150g	-
KOLACJA Szynka drobiowa, rzodkiewka, mix sałat, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 2, 6	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	8g	-
Szynka drobiowa, chleb/bułka, masło, kawa zbożowa DIETA 3, 4	G	Szynka drobiowa	70g	SOJ, M
		Rzodkiewka	15g	-
		Mix sałat	10g	-
		Kawa zbożowa	5g	G
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2302,60kcal /W=331,55g/T=65,48g/B=94,79g/Kw.Tl.Nasy.=26,08g/Cukry=93,57g/S=6,24g/Bl.=24,68g

Sporządził:

Zatwierdził:

07.03.2024r.

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 posilków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.

E=2302,60kcal /W=331,55g/T=65,48g/B=94,79g/Kw.Tł.Nasy.=26,08g/Cukry=93,57g/S=6,24g/Bl.=24,68g

Sporządził:

Zatwierdził: