

11.03.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU	ALERGENY	
ŚNIADANIE Ser żółty, ogórek kiszony, 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
Szynka drobiowa, ogórek kiszony, chleb, masło, kakao DIETA 2, 6	G	Cukier	8g	-
		Ser żółty	50g	M
		Szynka drobiowa	70g	SOJ, M
		Ogórek kiszony	50g	-
Szynka drobiowa, chleb, masło, kakao DIETA 3,4	G	Mleko 2%	230ml	M
		Kakao	1g	G
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Kasza kuskus	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Jogurt owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt owocowy	125g	M
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
OBIAD Zupa pomidorowa z makaronem nitki DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Masło 82%	6g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Seler	5g	SEL
Zupa jarzynowa z makaronem nitki DIETA 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Sos potrawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Mieszanek 7-składnikowa	25g	SEL
	G	Koncentrat pomidorowy	10g	-
		Makaron pszenny, nitka	25g	G
		Filet drobiowy	100g	-
Kopytka DIETA 1, 2	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Marchew	15g	-
		Ziemniaki	250g	-
		Cebula	5g	-
Ziemniaki DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Ziemniaki	200g	-
		Mąka pszenna	46g	G
		Jaja	10g	J
Surówka z kapusty włoskiej DIETA 1, 2, 6	G	Kapusta włoska, świeża	70g	-
		Marchew, świeża	20g	-
		Jabłko, świeże	15g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14		Szpinak rozdrobniony, mrożony	100g	SEL
		Truskawka, mrożona	50g	-
		Cukier	8g	-
Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Banan- DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Banan	120g	-
KOLACJA Paprykarz z makrelą w sosie pomidorowym z warzywami, 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	8g	-
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	70g	R
		Ryż biały	30g	-
		Marchew	10g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
Zupa mleczna z ryżem brązowym, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Seler	5g	SEL
	G	Ryż brązowy	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2300,82kcal /W=327,03g/T=67,98g/B=95,08g/Kw.Tl.Nasy.=31,12g/Cukry=82,71g/S=5,84g/Bl.=23,08g

Sporządził:

Zatwierdził:

11.03.2024r.

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=2300,82kcal /W=327,03g/T=67,98g/B=95,08g/Kw.Tł.Nasy.=31,12g/Cukry=82,71g/S=5,84g/Bl.=23,08g

Sporządził:

Zatwierdził: