

14.01.2024r.

| RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY | SPOSÓB OBRÓBK POSILKU | SKŁAD POSILKU | ALERGENY | |
|--|-----------------------------|---|----------|------------------------------|
| ŚNIADANIE Twarożek z makrela, mix sałat, chleb, masło, kawa inka 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/15g | M |
| | | Cukier | 12g | - |
| Twarożek, mix sałat, chleb/ bułka, masło, kawa inka DIETA 3, 4 | G | Twaróg biały | 70g | M |
| | | Śmietana 12% | 5g | M |
| | | Makrela wędzona | 20g | R |
| | | Mleko 2% | 230ml | M |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 12,14 | G | Kawa inka | 2g | G |
| | G | Mix sałat | 20g | - |
| | G | Kasza jaglana | 30g | - |
| | G | Mleko 2% | 400ml | M |
| | | Herbata | 230ml | - |
| II ŚNIADANIE Jogurt owoc.- DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14 | BO | Jogurt owocowy | 125g | M |
| Jogurt naturalny- DIETA 6 | BO | Jogurt naturalny | 200g | M |
| OBIAD Rosół z makaronem nitki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | G | Kości kulinarne | 60g | - |
| | | Marchew | 25g | - |
| | | Masło 82% | 1g | M |
| | | Olej | 1g | - |
| | | Włoszczyzna | 30g | SEL |
| Udko drobiowe DIETA 1, 2, 6 | PI | Seler korzeń | 10g | SEL |
| | | Pietruszka korzeń | 15g | - |
| Mięso drobiowe z warzywami DIETA 3, 4, 12, 14 | D PA | Pietruszka natka | 1g | - |
| | | Cebula | 2g | - |
| | | Makaron nitki | 25g | G |
| Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | G | Włoszczyzna | 25g | SEL |
| | | Filet drobiowy | 100g | - |
| | | Ziemniaki | 250g | - |
| Surówka z marchwi, jabłka, pora i selera z jogurtem DIETA 1, 2, 6 | BO | Koper świeży | 2g | - |
| | | Marchew | 100g | - |
| | | Jabłko | 30g | - |
| | | Por | 5g | - |
| Marchew gotowana DIETA 3, 4, 12, 14 | G | Seler | 10g | SEL |
| | | Jogurt grecki | 20g | M |
| | | Marchew | 100g | - |
| Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | G | Mieszanka kompotowa | 30g | G, SOJ, SEZ, SEL |
| | | Cukier | 12g | - |
| | | Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy] | - | SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, |
| PODWIECZOREK Mandarynka DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | BO | Mandarynka | 120g | - |
| KOLACJA Salatka jarzynowa, 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/15g | M |
| | | Cukier | 12g | - |
| | | Jogurt grecki | 20g | M |
| | | Ogórek kiszony | 10g | - |
| | | Groszek konserwowy | 5g | - |
| | | Kukurydza konserwowa | 5g | - |
| | | Marchew | 40g | - |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14 | G G | Ziemniaki | 40g | - |
| | | Jabłko | 10g | - |
| | | Pietruszka | 5g | - |
| | | Seler | 5g | SEL |
| | | Jaja | 30g | J |
| | | Płatki jęczmienne | 30g | G |
| | | Mleko 2% | 400ml | M |
| Herbata 230ml | 230ml | - | | |

E=2144,26kcal/W=273,08g/T=71,8g/B=99,32g/Kw. Tł. Nasy.=31,42g/Cukry=76,57g/S=2,9g/ Bl.=2,16g

Sporządził:

Zatwierdził:

14.01.2024r.

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=2144,26kcal/W=273,08g/T=71,8g/B=99,32g/Kw. Tł. Nasy.=31,42g/Cukry=76,57g/S=2,9g/ Bl.=2,16g

Sporządził:

Zatwierdził: