

16.03.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 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	8g	-
Konserwa rybna, chleb, masło, bawarka DIETA 6	G	Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R
		Mleko 2%	100ml	M
		Herbata	130ml	-
		Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Grysik z syropem owocowym DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	200ml	M
		Kasza manna	30g	G
Budyń DIETA 6(bez cukru)	G	Cukier	5g	-
		Budyń	13g	-
OBIAD Zupa grochowa z ziemniakami DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Zupa jarzynowa z ziemniakami DIETA 3, 4, 12, 14	G	Olej	15g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
Spaghetti z mięsem mieszanym i makaronem mieszanym DIETA 1, 2, 6	D G	Kalafior mrożony	15g	SEL
		Groch, połówki	10g	-
	Seler	5g	SEL	
	Ziemniaki	130g	-	
	Marchew	30g	-	
	Włoszczyzna	25g	SEL	
Makaron pszenny z jarzynami i mięsem drobiowym w sosie własnym DIETA 3, 4, 12, 14	G D	Koncentrat pomidorowy	12g	-
		Filet drobiowy	60g	-
	Mięso wieprzowe	30g	-	
	Makaron pszenny, spaghetti	30g	G	
	Makaron pełnoziarnisty, spaghetti	30g	G	
	Makaron pszenny, spaghetti	60g	G	
	Filet drobiowy	100g	-	
	Mieszanka owocowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL	
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	8g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Mandarynka DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Mandarynka	100g	-
KOLACJA Szynka wieprzowa, mix sałat, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 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	-
		Szynka wieprzowa	70g	-
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2250,17kcal /W=319,86g/T=64,12g/B=95,64g/Kw.Tl.Nasy.=27,82g/Cukry=94,40g/S=4,87g/Bl.=23,66g

Sporządził:

Zatwierdził:

16.03.2024r.

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=2250,17kcal /W=319,86g/T=64,12g/B=95,64g/Kw.Tł.Nasy.=27,82g/Cukry=94,40g/S=4,87g/Bl.=23,66g

Sporządził:

Zatwierdził: