

17.03.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Filet drobiowy w galarecie, sałata lodowa, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 2, 6, 3, 4	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	10g	-
Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Filet drobiowy w galarecie	100g	G, SOJ
		Salata lodowa	35g	-
		Kawa zbożowa	5g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Ryż biały	30g	-
II ŚNIADANIE Jaglanka z bananem i truskawką DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Mleko 2%	200ml	M
		Kasza jaglana	30g	-
		Banan	30g	-
		Truskawka, mrożona	20g	-
Kisiel (bez cukru) DIETA 6	BO	Cukier	5g	-
		Kisiel	13g	-
OBIAD Rosół z makaronem nitki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	400ml	-
		Marchew	15g	-
		Masło 82%	6g	M
		Mleko 2%	15g	M
Gulasz wołowy w sosie własnym DIETA 1, 2, 6	D	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
Gulasz drobiowy w sosie własnym DIETA 3, 4, 12, 14	D	Włoszczyzna	25g	SEL
		Pietruszka korzeń	10g	-
		Seler	5g	-
Kasza bulgur DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Cebula	2g	-
		Makaron pszenny nitki	25g	G, J
		Wołowina	100g	-
Surówka z marchewki, jabłka, selera i pora DIETA 1, 2, 6	BO	Filet drobiowy	100g	-
		Kasza bulgur	60g	G
		Marchew	70g	-
		Jabłko	30g	-
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Seler	5g	-
		Por	3g	-
		Jogurt grecki	10ml	M
		Włoszczyzna, mrożona	100g	-
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Jabłko DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Jabłko	150g	-
KOLACJA Salatka brokułowa z pestkami dyni i słonecznika, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2 (bez papryki), 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	10g	-
		Brokuł, mrożony	50g	SEL
		Papryka czerwona	30g	-
		Kukurydza konserwowa	5g	-
		Pomidor	30g	-
		Jaja	25g	J
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Jogurt grecki	10ml	M
		Słonecznik	2g	-
		Pestki z dyni	2g	-
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2136,12kcal /W=297,46g/T=64,20g/B=90,62g/Kw.Tl.Nasy.=28,73g/Cukry=90,94g/S=7,12g/Bl.=27,77g

Sporządził:

Zatwierdził:

17.03.2024r.

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=2136,12kcal /W=297,46g/T=64,20g/B=90,62g/Kw. Tł. Nasy.=28,73g/Cukry=90,94g/S=7,12g/Bl.=27,77g

Sporządził:

Zatwierdził: