

19.01.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Ser topiony, papryka czerwona, mix sałat, chleb masło, kawa inka 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/15g	M
		Cukier	10g	-
		Serek topiony	50g	M
		Papryka czerwona	50g	-
Konserwa rybna, mix sałat, chleb graham, masło, kawa inka DIETA 2, 6	G	Mix sałat	35g	-
	G	Kawa inka	2g	G
	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Konserwa rybna	50g	R
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Płatki owsiane	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Budyń owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Budyń	13g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Cukier	5g	-
OBIAD Zupa pieczarkowa z kaszą jaglaną DIETA 1	G	Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną DIETA 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
Ryba na parze w jarzynce DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	PA	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kalafior mrożony	12g	SEL
		Fasolka szparagowa	5g	SEL
		Kasza jaglana	30g	G
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Pieczarka	20g	-
		Cebula	2g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Ryba miruna	110g	R
Surówka z kapusty czerwonej DIETA 1, 2, 6	BO	Ziemniaki	250g	-
		Kapusta czerwona	70g	-
		Jabłko	25g	-
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Marchew	15g	-
		Jogurt grecki	20g	M
		Włoszczyzna	100g	SEL
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	10g	-
		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	100g	-
KOLACJA Pasta z jajka z koperkiem, Chleb, Masło, kakao 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	10g	-
		Jaja	70g	J
Twarożek, Chleb, Masło, kakao DIETA 3,4	G	Śmietana 12%	5g	M
		Twaróg biały	70g	M
		Kakao	1g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Mąka pszenna	30g	G
Zupa mleczna z lanym ciastem, Chleb, Masło, Herbata DIETA 12, 14	G	Jaja	15g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2168,82kcal /W=284,92g/T=72,52g/B=90,62g/Kw.Tl.Nasy.=36,68g/Cukry=81,05g/S=4,07g/Bl.=2,01g

Sporządził:

Zatwierdził:

19.01.2024r.

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=2168,82kcal /W=284,92g/T=72,52g/B=90,62g/Kw.Tł.Nasy.=36,68g/Cukry=81,05g/S=4,07g/Bl.=2,01g

Sporządził:

Zatwierdził: