

22.03.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Ser topiony, jajko gotowane, rzodkiewka, chleb, masło, herbata DIETA 1	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	-
Pasta z jajka z koperkiem, rzodkiewka, chleb, masło, herbata DIETA 2, 6	G	Ser topiony	50g	M
		Jaja	50g	J
		Rzodkiewka	10g	-
		Jaja	70g	J
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Śmietana 12%	5g	M
		Koper świeży	1g	-
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
Herbata		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Jaglanka z brzoskwinia i ananasem DIETA 1, 2, 3, 4	G	Mleko 2%	200ml	M
		Kasza jaglana	30g	-
		Brzoskwinia w syropie	13g	-
		Ananas w syropie	10g	-
Budyń 6(bez cukru), 12, 14	G	Budyń	13g	-
		Cukier	5g	-
OBIAD Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	8g	M
		Mleko 2%	15g	M
Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną DIETA 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Ryba po grecku DIETA 1, 2, 6	D PA	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Seler	5g	SEL
		Brokuł mrożony	60g	SEL
Ryba duszona w jarzynach DIETA 3, 4, 12, 14	D PA	Kasza jęczmienna, średnia	30g	G
		Miruna, bez skóry	100g	R
		Koncentrat pomidorowy	5g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
		Marchew świeża	80g	-
Surówka z marchewki, jabłka, selera i pora DIETA 1, 2, 6	BO	Jabłko	20g	-
		Seler	5g	SEL
		Por	3g	-
		Szpinak	100g	SEL
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Szpinak rozdrobniony, mrożony	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Banan DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Banan	120g	-
KOLACJA Twarożek z koperkiem, ogórek kiszony, 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	M
		Cukier	10g	-
Twarożek, bułka/ chleb, masło, kakao DIETA 3,4	G	Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Ogórek kiszony	15g	-
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Koper świeży	1g	-
		Mleko 2%	230ml	M
		Kakao	1g	G
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
Herbata		230ml	-	

E=2195,18kcal /W=314,36g/T=65,12g/B=90,19g/Kw.Tl.Nasy.=31,25g/Cukry=91,23g/S=5,32g/Bl.=26,04g

Sporządził:

Zatwierdził:

22.03.2024r.

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=2195,18kcal /W=314,36g/T=65,12g/B=90,19g/Kw.Tł.Nasy.=31,25g/Cukry=91,23g/S=5,32g/Bl.=26,04g

Sporządził:

Zatwierdził: