

24.03.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Żurek z jajkiem i koperkiem, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 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 graham, masło, bawarka DIETA 6	G G	Zakwas barszczu białego	30g	G
		Mąka pszenna	30g	G
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	3g	M
		Jaja	50g	J
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 3,4		Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R
		Kasza jaglana	30g	-
		Mleko 2%	400ml/ 100ml	M
		Herbata	230ml/ 130ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl zielony DIETA 1, 2, 12, 14	BO	Szpinak mrożony	25g	SEL
		Sok pomarańczowy	50ml	-
		Jabłko	50g	-
		Banan	30g	-
Budyń- DIETA 3, 4, 6 (bez cukru)	BO	Budyń	13g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Rosół z ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	400ml	-
		Masło 82%	8g	M
		Olej	5ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Bitki wołowe w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Marchew	25g	-
		Pietruszka	15g	-
		Seler	5g	SEL
		Ziemniaki	130g	-
Kasza jęczmienna DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Wołowina	100g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Kasza jęczmienna	70g	G
Buraczki na ciepło DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Buraki	100g	-
		Jabłko	50g	-
		Cukier	8g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Jogurt z owsianką DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt z owsianką	200g	M
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
KOLACJA Salatka z rukolą, chleb, masło, bawarka DIETA 1, 2, 6	D 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	-
		Rukola	5g	-
Twarożek, chleb/bułka, masło, bawarka DIETA 3, 4	G	Olej	7ml	-
		Filet drobiowy	50g	-
		Makaron pszenny, świderki	30g	G
		Pomidor	30g	-
		Twaróg biały	70g	G
Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Herbata	130ml	-
		Mleko 2%	100ml	M
		Makaron nitki	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2284,94kcal /W=331,19g/T=67,59g/B=89,32g/Kw.Tl.Nasy.=30,40g/Cukry=85,3g/S=3,94g/Bl.=22,87g

Sporządził:

Zatwierdził:

24.03.2024r.

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=2284,94kcal /W=331,19g/T=67,59g/B=89,32g/Kw.Tł.Nasy.=30,40g/Cukry=85,3g/S=3,94g/Bl.=22,87g

Sporządził:

Zatwierdził: