

26.03.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Twarożek z makrelą i szczypiorkiem, rukola, 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	8g	-
Twarożek, chleb/ bułka, masło, kakao DIETA 3, 4	G	Twaróg biały	50g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Makrela wędzona	20g	R
		Szczypior	1g	-
		Rukola	10g	-
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Kakao	1g	G
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Kisiel z bananem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Banan	50g	-
		Kisiel	13g	G
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa pomidorowa z lanym ciastem DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
Zupa jarzynowa z lanym ciastem DIETA 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	5ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
Kotlet schabowy DIETA 1	S	Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składniokowa	25g	SEL
		Seler	5g	SEL
Schab wieprzowy duszony w jarzynach DIETA 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Koncentrat pomidorowy	10g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Schab wieprzowy	100g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	10g	J
		Bułka pszenna, czerstwa	20g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Włoszczyzna	25g	SEL
Surówka z selera i jabłka DIETA 1, 2, 6	BO	Ziemniaki	250g	-
		Seler, korzeń	80g	SEL
		Jabłko	20g	-
		Włoszczyzna na ciepło	10g	M
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki	10g	M
		Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
		Truskawka mrożona	50g	-
Kompot truskawkowy 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]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Jabłko DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Jabłko	150g	-
KOLACJA Paszтет z czerwonej soczewicy, mix sałat, chleb, masło, bawarka DIETA 1, 2, 6	PI 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	-
		Ryz biały	20g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Soczewica czerwona	20g	-
		Jaja	10g	J
		Olej	7g	-
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Filet drobiowy	20g	-
		Marchew	15g	-
		Mąka ziemniaczana	15g	-
		Mix sałat	10g	-
		Przyprawy [pieprz czarny, kminek mielony, zioła prowansalskie, sól, papryka słodka]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml/ 100ml	M
Herbata	230ml/ 130ml	-		

E= 2247,78kcal/W=324,52g/T=64,34g/B=95,68g/Kw.Tl.Nasy.=28,89g/Cukry=77,97g/S=4,37g/Bl.=28,01g

Sporządził:

Zatwierdził:

26.03.2024r.

LEGENDA:

Oznaczenia sposobu obróbki posilku:

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= 2247,78kcal/W=324,52g/T=64,34g/B=95,68g/Kw.Tł.Nasy.=28,89g/Cukry=77,97g/S=4,37g/Bl.=28,01g

Sporządził:

Zatwierdził: