

02.04.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Szynka wieprzowa, rukola, chleb, masło, kakao DIETA 1, 2, 6		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	-
		Szynka wieprzowa	70g	-
		Rukola	10g	-
		Kakao	1g	G
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14		Mleko 2%	230ml	M
		Kasza jaglana	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Owsianka z jabłkiem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Jabłko	50g	-
		Cukier	3g	-
		Cynamon	1g	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
OBIAD Barszcz ukraiński z ciecierzycą DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	13g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Barszcz ukraiński DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
Kluski leniwe ze szpinakiem DIETA 1, 2	G	Buraki	60g	-
		Koncentrat buraczany	6ml	-
		Ziemniaki	130g	-
		Seler	5g	SEL
Mięso drobiowe z jarzynami DIETA 3, 4, 6, 12, 14	D	Kalafior, mrożony	12g	SEL
		Fasolka szparagowa, mrożona	5g	SEL
		Ciecierzycza konserwowa	10g	-
Ziemniaki DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Ziemniaki	150g	-
		Twaróg biały	80g	M
		Jaja	5g	J
		Mąka pszenna	20g	G
		Mąka ziemniaczana	15g	-
Surówka z marchewki i jabłka DIETA 1, 2, 6	BO	Szpinak mrożony	15g	SEL
		Filet drobiowy	100g	-
		Włoszczyzna	25g/ 100g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	D	Marchew, świeża	70g	-
		Jabłko	30g	-
		Jogurt grecki	10ml	M
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
Kompot owocowy 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, kwas cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Banan DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12,14	BO	Banan	120g	-
ŚNIADANIE Twarożek z tuńczykiem, chleb, masło, bawarka 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, bawarka DIETA 3, 4	G	Śmietana 12%	5g	M
		Tuńczyk w sosie własnym	20g	R
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2262,24kcal/W=320,27g/T=64,60g/B=96,67g/Kw.Tł.Nasy.=31,15g/Cukry=84,14g/S=5,44g/Bł.=27,62g

Sporządził:

Zatwierdził:

02.04.2024r.

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=2262,24kcal/W=320,27g/T=64,60g/B=96,67g/Kw.Tł.Nasy.=31,15g/Cukry=84,14g/S=5,44g/Bl.=27,62g

Sporządził:

Zatwierdził: