

04.04.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Salatka z rukolą i pomidorami suszonymi, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	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	-
		Kukurydza konserwowa	5g	-
		Rukola	5g	-
		Olej	7ml	-
		Szynka wieprzowa	50g	-
		Makaron pszenny, świderki	30g	G
Pomidor suszony, w oleju	10g	-		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Słonecznik łuskany	5g	-
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl truskawkowo-bananowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	BO	Jogurt naturalny	200ml	M
		Truskawka	40g	-
		Banan	30g	-
		Cukier	5g	-
OBIAD Zupa koperkowa z tartym grysikiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
Gulasz wołowy z warzywami DIETA 1, 2, 6	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
Gulasz drobiowy z warzywami DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Seler	5g	SEL
		Koper świeży	5g	-
½ porcji surówki z marchewki DIETA 1, 2, 6	G	Kasza manna	30g	G
		Wołowina	100g	-
½ porcji brokułu gotowanego DIETA 1, 2, 6	G	Filet drobiowy	100g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
Marchew gotowana DIETA 3, 4, 12, 14	G	Ziemniaki	250g	-
		Marchew świeża	60g	SEL
		Brokuł, mrożony	60g	SEL
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12,14	G	Marchew mrożona, kostka	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	10g	-
PODWIECZOREK Jabłko DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Jabłko	150g	-
KOLACJA Szynka drobiowa, sałata lodowa, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 2, 3, 4, 6	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	-
		Szynka drobiowa	70g	SOJ, M
		Sałata lodowa	10g	-
Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Kawa zbożowa	5g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Makaron nitki	25g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2258,45kcal /W=306,30g/T=73,81g/B=92,51g/Kw.Tl.Nasy.=31,15g/Cukry=87,32g/S=6,39g/Bl.=26,85g

Sporządził:

Zatwierdził:

04.04.2024r.

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=2258,45kcal /W=306,30g/T=73,81g/B=92,51g/Kw.Tł.Nasy.=31,15g/Cukry=87,32g/S=6,39g/Bl.=26,85g

Sporządził:

Zatwierdził: