

24.04.2024r.

| RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY | SPOSÓB OBRÓBK POSILKU | SKŁAD POSILKU | | ALERGENY |
|---|-----------------------------|--|-------|-------------------------------|
| ŚNIADANIE 2 jajka na miękko z dipem ziołowym, 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 | - |
| | | Jaja | 100g | J |
| | | Jogurt grecki | 30ml | M |
| | | Koper świeży | 1g | - |
| Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14 | G G | Szczypior świeży | 1g | - |
| | | Mąka pszenna | 30g | G |
| | | Jaja | 10g | J |
| | | Mleko 2% | 400ml | M |
| II ŚNIADANIE Galaretka z owocami DIETA 1, 2, 3, 4 | G | Herbata | 230ml | - |
| | | Galaretka owocowa | 15g | - |
| | | Ananas w syropie | 5g | - |
| Kisiel- DIETA 6 (bez cukru), 12, 14 | G | Brzoskwinia w syropie | 10g | - |
| | | Kisiel | 13g | - |
| OBIAD Kapuśniak z warzywami, kielbasą i soczewicą czerwoną DIETA 1, 6 | G | Kości , wywar | 200ml | - |
| | | Marchew | 25g | - |
| | | Masło 82% | 2g | M |
| | | Mleko 2% | 15g | M |
| | | Śmietana 12% | 5g | M |
| | | Olej | 5ml | - |
| Zupa ziemniaczana DIETA 2, 3, 4, 12, 14 | G | Mąka pszenna | 20g | G |
| | | Włoszczyzna | 25g | SEL |
| | | Mieszanka 7-składnikowa | 25g | SEL |
| | | Kapusta biała | 50g | - |
| | | Seler | 5g | SEL |
| | | Kielbasa wieprzowa | 30g | - |
| Naleśniki z serem i jabłkiem DIETA 1, 2 | S | Soczewica czerwona | 10g | - |
| | | Ziemniaki | 130g | - |
| | | Koncentrat pomidorowy | 5g | - |
| | | Mleko 2% | 150ml | M |
| Makaron pszenny z serem białym i jabłkiem DIETA 3, 4, 12, 14 | G D | Jaja | 10g | J |
| | | Mąka pszenna | 70g | G |
| | | Olej | 5ml | - |
| | | Twaróg biały | 70g | M |
| Makaron pełnoziarnisty z serem białym i jabłkiem DIETA 6 | G D | Cukier | 5g | - |
| | | Cukier wanilinowy | 1g | - |
| | | Makaron pszenny, świderki | 100g | G |
| | | Makaron pełnoziarnisty, świderki | 100g | G |
| | | Twaróg biały | 70g | M |
| Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14 | G | Jablko, świeże | 100g | - |
| | | Truskawka, mrożona | 50g | - |
| | | Cukier | 10g | - |
| PODWIECZOREK Sok owocowy-DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14 | BO | Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon] | - | SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR |
| | | Sok owocowy | 330ml | - |
| Jogurt naturalny- DIETA 6 | BO | Jogurt naturalny | 150g | M |
| KOLACJA Twarożek z tuńczykiem, sałata zielona, 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, sałata zielona, chleb, masło, kakao DIETA 3, 4 | G | Twaróg biały | 50g | M |
| | | Tuńczyk w sosie własnym | 20g | R |
| | | Śmietana 12% | 5g | M |
| | | Sałata zielona | 35g | - |
| Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14 | G G | Mleko 2% | 230ml | M |
| | | Kakao | 1g | G |
| | | Ryż biały | 30g | - |
| | | Mleko 2% | 400ml | M |
| | | Herbata | 230ml | - |

E=2266,55kcal/W=315,06g/T=67,63g/B=95,48g/Kw.Tł.Nasy.=29,61g/Cukry=121,45g/S=4,35g/Bl.=20,14g

Sporządził:

Zatwierdził:

24.04.2024r.

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=2266,55kcal/W=315,06g/T=67,63g/B=95,48g/Kw.Tł.Nasy.=29,61g/Cukry=121,45g/S=4,35g/Bl.=20,14g

Sporządził:

Zatwierdził: