

06.06.2024r.

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	5ml	-
		Szynka wieprzowa	50g	-
		Makaron pszenny, świderki	30g	G
Pomidor suszony, w oleju	10g	-		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Słonecznik łuskany	5g	-
		Kasza jagłana	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 kostką grysiową 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	5g	-
		Mąka pszenna	20g	G
Gulasz drobiowy z warzywami DIETA 3, 4, 12, 14	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Seler	5g	SEL
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Koper świeży	5g	-
		Kasza manna	30g	G
		Ziemniaki	250g	-
		Wołowina	100g	-
Marchew gotowana DIETA 3, 4, 12, 14 ½ porcji- 1, 2, 6	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Brokuł, mrożony	60g	SEL
Brokuł gotowany DIETA ½ porcji- 1, 2, 6	G	Marchew mrożona, kostka	60g/100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	10g	-
Kompot owocowy 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]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Pomarańcza (połówka) DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Pomarańcza (połówka)	120g	-
KOLACJA Twarożek ze szczypiorkiem i makrelą wędzoną, chleb, masło, kakao 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	-
		Twaróg biały	50g/ 70g	M
Twarożek, chleb/bułka, masło, kakao DIETA 3,4	G	Śmietana 12%	5g	M
		Szczypior świeży	1g	-
		Makrela wędzona	20g	R
		Kakao	1g	G
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Mleko 2%	230ml	M
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2229,05kcal /W=297,72g/T=71,77g/B=95,80g/Kw.Tl.Nasy.=33,50g/Cukry=84,51g/S=4,80g/Bl.=24,97g

Sporządził:

Zatwierdził:

06.06.2024r.

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=2229,05kcal /W=297,72g/T=71,77g/B=95,80g/Kw.Tł.Nasy.=33,50g/Cukry=84,51g/S=4,80g/Bl.=24,97g

Sporządził:

Zatwierdził: