

13.05.2024r.

| RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY | SPOSÓB OBRÓBK POSILKU | SKŁAD POSILKU | | ALERGENY |
|--|-----------------------------|---|-------|-------------------------------|
| ŚNIADANIE Ser żółty, mix sałat, chleb, masło, kawa inka- DIETA 1 | 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 |
| Szynka drobiowa, mix sałat, chleb, masło, kawa inka DIETA 2, 3, 4, 6 | G | Cukier | 10g | - |
| | | Ser żółty | 50g | M |
| | | Szynka drobiowa | 70g | SOJ, M |
| | | Mix sałat | 10g | - |
| | | Mleko 2% | 230ml | M |
| | | Kawa inka | 2g | G |
| Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 12, 14 | G | Kasza kuskus | 30g | G |
| | G | Mleko 2% | 400ml | M |
| | | Herbata | 230ml | - |
| II ŚNIADANIE Grysik z syropem owocowym DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14 | BO | Mleko 2% | 200ml | M |
| | | Kasza manna | 30g | G |
| | | Syrop owocowy | 15ml | - |
| Kisiel (bez cukru) DIETA 6 | BO | Cukier | 5g | - |
| | | Kisiel | 15g | - |
| OBIAD Zupa pomidorowa z makaronem nitki DIETA 1, 2, 6 | G | Kości, wywar | 200ml | - |
| | | Marchew | 15g | - |
| | | Masło 82% | 6g | M |
| | | Mleko 2% | 15g | M |
| | | Seler | 5g | SEL |
| Zupa jarzynowa z makaronem nitki DIETA 3, 4, 12, 14 | G | Śmietana 12% | 5g | M |
| | | Olej | 10g | - |
| | | Mąka pszenna | 15g | G |
| | | Włoszczyzna | 25g | SEL |
| | | Mieszanka 7-składnikowa | 25g | SEL |
| Sos potrawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | D | Koncentrat pomidorowy | 10g | - |
| | G | Makaron pszenny, nitka | 25g | G |
| | | Filet drobiowy | 100g | - |
| | | Włoszczyzna | 25g | SEL |
| Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | G | Marchew | 15g | - |
| | | Ziemniaki | 250g | - |
| | | Cebula | 5g | - |
| | | Seler korzeń, świeży | 80g | SEL |
| Surówka z selera i jabłka DIETA 1, 2, 6 | G | Jabłko, świeże | 30g | - |
| | | Jogurt grecki | 20g | M |
| | | Szpinak rozdrobniony, mrożony | 100g | SEL |
| Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14 | | 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 Banan DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | BO | Banan | 120g | - |
| KOLACJA Salatka brokułowa z pestkami dyni i słonecznika, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2 (bez papryki), 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 | - |
| | | Brokuł, mrożony | 50g | SEL |
| | | Papryka czerwona | 30g | - |
| | | Kukurydza konserwowa | 5g | - |
| | | Pomidor | 30g | - |
| | | Jaja | 25g | J |
| | | Jogurt grecki | 10ml | M |
| Zupa mleczna z ryżem brązowym, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14 | G | Słonecznik | 2g | - |
| | | Pestki z dyni | 2g | - |
| | | Ryż brązowy | 30g | - |
| | | Mleko 2% | 400ml | M |
| | | Herbata | 230ml | - |

E=2229,27kcal /W=316,74g/T=67,29g/B=89,62g/Kw.Tl.Nasy.=32,41g/Cukry=97,72g/S=4,83g/Bl.=26,44g

Sporządził:

Zatwierdził:

13.05.2024r.

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=2229,27kcal /W=316,74g/T=67,29g/B=89,62g/Kw.Tł.Nasy.=32,41g/Cukry=97,72g/S=4,83g/Bl.=26,44g

Sporządził:

Zatwierdził: