

17.05.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Ser topiony, jajko gotowane, sałata lodowa, chleb, masło, bawarka DIETA 1	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	-
Ser topiony			50g	M
	G	Jaja	50g	J
		Sałata lodowa	15g	-
		Jaja	70g	J
Śmietana 12%		5g	M	
Herbata			130ml	-
	G G	Mleko 2%	100ml	M
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
Herbata		230ml	-	
II ŚNIADANIE Kisiel z jabłkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	BO	Kisiel	13g	-
		Jabłko	50g	-
		Cukier	5g	-
OBIAD Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną i soczewicą zieloną DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
Ryba duszona w jarzynach DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D PA	Seler	5g	SEL
		Kalafior mrożony	60g	SEL
		Kasza jaglana	30g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Soczewica zielona	10g	-
		Miruna, bez skóry	100g	R
Surówka z kapusty włoskiej z jabłkiem i marchewką DIETA 1, 2, 6	BO	Włoszczyzna	25g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
		Kapusta włoska, świeża	80g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jabłko	20g	-
		Marchew	10g	-
		Jogurt grecki	10g	-
		Szpinak, mrożony	100g	SEL
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Jabłko	50g	-
		Cukier	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Sok owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Sok owocowy	330ml	-
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
KOLACJA Twarożek z pomidorem i szczypiorkiem, chleb, masło, kawa inka 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, bułka/ chleb, masło, kawa inka DIETA 3,4	G	Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Pomidor	20g	-
		Szczypior świeży	1g	-
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Mleko 2%	230ml	M
		Kawa inka	2g	G
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
Herbata		230ml	-	

E=2174,57kcal/W=309,34g/T=65,12g/B=86,54g/Kw.Tł.Nasy.=31,71g/Cukry=116,07g/S=4,80g/Bl.=23,33g

Sporządził:

Zatwierdził:

17.05.2024r.

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 posilków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.

E=2174,57kcal/W=309,34g/T=65,12g/B=86,54g/Kw.Tł.Nasy.=31,71g/Cukry=116,07g/S=4,80g/Bl.=23,33g

Sporządził:

Zatwierdził: