

23.05.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Szynka z indyka, sałata lodowa, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 2, 3, 4, 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	5g	-
		Szynka z indyka	70g	-
		Sałata lodowa	10g	-
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Owsianka z jabłkiem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Mleko 2%	200ml	M
		Platki owsiane	30g	G
		Jabłko	50g	-
		Cukier	3g	-
		Cynamon	1g	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
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
		Śmietana 12%	5g	M
Gulasz drobiowy z warzywami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Olej	10g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
Kluski śląskie DIETA 1, 2	G	Seler	5g	SEL
		Koper świeży	5g	-
		Kasza manna	30g	G
		Filet z piersi kurczaka	100g	-
Ziemniaki DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Włoszczyzna	10g	SEL
		Ziemniaki	200g	-
		Mąka ziemniaczana	30g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Jaja	10g	J
Surówka z kapusty włoskiej DIETA 1, 2, 6	BO	Ziemniaki	250g	-
		Kapusta włoska	70g	-
		Jabłko świeże	20g	-
		Marchew świeża	15g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Szpinak mrożony	100g	SEL
		Jabłko	50g	-
		Cukier	5g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12,14	G	Przyprawy [majeranek, lubyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Banan DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Banan świeży	120g	-
KOLACJA Salatka z kaszy jęczmiennej, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2 (bez papryki), 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	5g	-
		Kasza jęczmienna	25g	G
		Filet drobiowy	25g	-
		Olej	7ml	-
		Papryka czerwona	20g	-
		Ogórek kiszony	15g	-
Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Kukurydza konserwowa	5g	-
		Ryż biały	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2248,50kcal /W=329,65g/T=64,76g/B=89,82g/Kw.Tl.Nasy.=26,20g/Cukry=69,74g/S=5,39g/Bl.=26,10g

Sporządził:

Zatwierdził:

23.05.2024r.

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 posiłków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.

E=2248,50kcal /W=329,65g/T=64,76g/B=89,82g/Kw.Tł.Nasy.=26,20g/Cukry=69,74g/S=5,39g/Bl.=26,10g

Sporządził:

Zatwierdził: