

27.05.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Ser żółty, papryka czerwona, chleb, masło, kawa zbożowa 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
		Cukier	8g	-
		Ser żółty	50g	M
Twarożek z pomidorem i szczypiorkiem, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 2, 6	G	Papryka czerwona	30g	-
		Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Pomidor świeży	20g	-
		Szcypior świeży	1g	-
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Kawa zbożowa	5g	G
	G	Mleko 2%	230ml/ 400ml	M
		Kasza manna	30g	G
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Owsianka z jabłkiem i truskawką DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Jabłko	50g	-
		Truskawka	30g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa ogórkowa z ryżem białym DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Zupa jarzynowa z ryżem białym DIETA 3, 4, 12, 14		Olej	5ml	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Pierogi ruskie DIETA 1,2	G	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Seler	5g	SEL
		Ogórek kiszony	20g	-
		Ryż biały	30g	-
Mięso drobiowe DIETA 3, 4, 6, 12, 14	D	Kalafior mrożony	12g	SEL
		Fasolka mrożona	5g	SEL
		Mąka pszenna	70g	G
		Jaja	5g	J
		Olej	5ml	-
Ziemniaki DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Ziemniaki	100g/ 250g	-
		Cebula	5g	-
		Twaróg biały	40g	M
		Filet drobiowy	100g	-
Surówka z marchwi i jabłka DIETA 1, 2, 6	BO	Włoszczyzna	25g	SEL
		Marchew	80g	-
		Jabłko	30g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki	15g	M
		Szpinak mrożony	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	8g	-
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,
PODWIECZOREK Banan- DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Banan świeży	120g	-
KOLACJA Pasta z mięsa z warzywami, salata zielona, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 6	PI 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	8g	-
		Filet drobiowy	60g	-
		Włoszczyzna	30g	SEL
		Marchew	15g	-
		Seler	5g	SEL
Olej	7g	-		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Salata zielona	10g	-
	G	Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2326,13kcal /W=326,55g/T=75,95g/B=86,69g/Kw.Tl.Nasy.=34,57g/Cukry=83,62g/S=4,59g/Bl.=27,08g

Sporządził:

Zatwierdził:

27.05.2024r.

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=2326,13kcal /W=326,55g/T=75,95g/B=86,69g/Kw. Tł. Nasy.=34,57g/Cukry=83,62g/S=4,59g/Bl.=27,08g

Sporządził:

Zatwierdził: