

14.06.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Żurek z jajkiem i koperkiem, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 12, 14	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	8g	-
Konserwa rybna, mix sałat, chleb graham, masło, herbata DIETA 6	G	Zakwas barszczu białego	30g	G
		Mąka pszenna	30g	G
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	3g	M
		Jaja	25g	J
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 3,4	G G	Koper świeży	1g	-
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R
		Mix sałat	10g	-
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Jaglanka z jabłkiem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4	G	Mleko 2%	200ml	M
		Kasza jaglana	30g	-
		Jabłko, świeże	50g	-
		Cynamon	1g	-
Budyń- 6(bez cukru), 12, 14	G	Budyń	13g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa pieczarkowa z makaronem świderki DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Masło 82%	10g	M
Zupa jarzynowa z makaronem świderki DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	5g	-
		Mąka pszenna	20g	G
Ryba po grecku- DIETA 1, 2, 6	D	Włoszczyzna	25g	SEL
		Makaron pszenny, świderki	30g	G
Ryba w jarzynach DIETA 3, 4, 12, 14	D	Pieczarka	20g	-
		Miruna, bez skóry	120g	R
		Koncentrat pomidorowy	10g	-
		Włoszczyzna, mrożona	15g	SEL
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	5g	J
		Ziemniaki	250g	-
		Kapusta kiszona	70g	-
Surówka z kapusty kiszonej DIETA 1, 2, 6	BO	Jabłko	25g	-
		Marchew	15g	-
		Szpinak, mrożony	100g	SEL
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	8g	-
		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, świeża (połówka)	120g	-
KOLACJA Hummus z suszonymi pomidorami, sałata zielona, 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	8g	-
		Sezam, ziarna	5g	SEZ
		Olej	6ml	-
Twarożek biały, sałata zielona, chleb, masło, kawa inka DIETA 3, 4	G	Ciecierzycza	60g	-
		Pomidory suszone w oleju	13g	-
		Sałata zielona	35g	-
		Kawa inka	2g	G
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Twaróg biały/ Śmietana 12%	70g/ 5g	M/ M
		Kasza kuskus	30g	-
		Mleko 2%	400ml/230ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2330,82kcal /W=324,68g/T=66,92g/B=79,38g/Kw.Tl.Nasy.=25,81g/Cukry=77,07g/S=4,48g/Bl.=29,19g

Sporządził:

Zatwierdził:

14.06.2024r.

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=2330,82kcal /W=324,68g/T=66,92g/B=79,38g/Kw.Tł.Nasy.=25,81g/Cukry=77,07g/S=4,48g/Bl.=29,19g

Sporządził:

Zatwierdził: