

25.06.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Twarożek ze szczypiorkiem, rzodkiewka, chleb, masło, kakao DIETA 1, 2, 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	12g	-
		Twaróg biały	70g	M
Twarożek, chleb/ bułka, masło, kakao DIETA 3, 4	G	Śmietana 12%	5g	M
		Szczypiór świeży	1g	-
		Rzodkiewka świeża	15g	-
		Kakao	1g	G
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Mleko 2%	230ml	M
		Kasza jaglana	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl truskawkowo-bananowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	BO	Jogurt naturalny	200ml	M
		Truskawka mrożona	50g	-
		Banan świeży	30g	-
		Cukier	5g	-
OBIAD Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną DIETA 1, 6	G	Kości , wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka korzeń	5g	-
		Seler korzeń	5g	SEL
Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Masło 82%	13g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Indyk z warzywami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D PA	Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kasza jęczmienna	30g	G
		Brokuł mrożony	60g	SEL
		Filet z indyka	100g	-
Salatka zielona z pomidorem i jogurtem DIETA 1, 2, 6	BO	Włoszczyzna, mrożona	15g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
		Salata zielona, świeża	50g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Pomidor świeży	50g	-
		Jogurt grecki	15g	M
		Szpinak rozdrobniony, mrożony	100g	SEL
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Mieszanka owocowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	12g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Arbuz DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Arbuz, świeży	150g	-
Jabłko DIETA 6	BO	Jabłko, świeże	150g	-
KOLACJA Salatka z kapustą pekińską i filetem drobiowym, 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	12g	-
		Kapusta pekińska	30g	-
		Filet drobiowy	30g	-
		Papryka czerwona	20g	-
		Ogórek kiszony	25g	-
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Pomidor	20g	-
		Kukurydza konserwowa	5g	-
		Olej	7g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2059,76kcal/W=279,63g/T=64,45g/B=89,70g/Kw. Tl.Nasy.=29,44g/Cukry=89,13g/S=3,79g/Bl.=23,03g

Sporządził:

Zatwierdził:

25.06.2024r.

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=2059,76kcal/W=279,63g/T=64,45g/B=89,70g/Kw. Tł.Nasy.=29,44g/Cukry=89,13g/S=3,79g/Bl.=23,03g

Sporządził:

Zatwierdził: