

28.06.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Ser topiony, jajko gotowane, papryka czerwona, chleb, masło, kawa zbożowa 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	8g	-
		Ser topiony	50g	M
2 jajka na miękko z dipem ziołowym, mix салат, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 2, 6	G	Jaja	50g/100g	J
		Papryka czerwona	30g	-
		Jogurt grecki	30g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Koper świeży/ Szczypior świeży	2g/2g	-
		Mix салат	10g	-
		Kasza kuskus/ Kawa zbożowa	30g/ 5g	G/ G
		Mleko 2% /Mleko 2%	400ml/230ml	M/ 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
		Płatki owsiane	30g	G
		Jabłko	50g	-
		Cynamon	1g	SEL, G, O, J, SOJ, SEZ, M, GOR
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Masło 82%	8g	M
		Mleko 2%	15g	M
Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
Ryba duszona w jarzynach DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D PA	Włoszczyzna	25g	SEL
		Kalafior mrożony	60g	SEL
		Kasza jaglana	30g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Miruna, bez skóry	100g	R
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
Surówka z marchewki, jabłka, selera i pora z jogurtem DIETA 1, 2, 6	BO	Marchew świeża	70g	-
		Jabłko	30g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Por	3g	-
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki	15g	M
		Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
		Truskawka mrożona	50g	-
Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Cukier	8g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas 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 Sałatka jarzynowa, chleb, masło, herbata 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	8g	-
		Jogurt grecki	20g	M
		Ogórek kiszony	10g	-
Twarożek, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 3, 4	G	Groszek konserwowy/ Kukurydza konserwowa	5g/ 5g	-
		Marchew, kostka-mrożona	40g	-
		Ziemniaki	40g	-
		Jabłko	10g	-
		Pietruszka	5g	-
		Seler	5g	SEL
Zupa mleczna z ryżem brązowym, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Jaja	30g	J
		Twaróg biały/ Śmietana 12%	70g/ 5g	M
		Ryż brązowy	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2223,0kcal /W=326,93g/T=67,90g/B=82,70g/Kw.Tl.Nasy.=31,25g/Cukry=87,45/S=5,16g/Bl.=29,47g

Sporządził:

Zatwierdził:

28.06.2024r.

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=2223,0kcal /W=326,93g/T=67,90g/B=82,70g/Kw.Tł.Nasy.=31,25g/Cukry=87,45/S=5,16g/Bl.=29,47g

Sporządził:

Zatwierdził: