

30.06.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Żurek z jajkiem i kielbasą, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2	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	10g	-
Twarożek, chleb/bulka, masło, herbata DIETA 3, 4, 6 (+rzodkiewka)	G	Zakwas barszczu białego/ Mąka pszenna	30g/20g	G/ G
		Mleko 2%	10g	M
		Jaja	25g	J
		Kielbasa	30g	-
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb/bulka, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	3g/5g	M
		Rzodkiewka, świeża	15g	-
		Kasza jaglana	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Kisiel z jabłkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Jabłko	40g	-
		Kisiel	13g	G
		Cukier	3g	-
OBIAD Rosół z ryżem białym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	400ml	-
		Marchew/ Pietruszka, korzeń	15g/ 5g	-/ -
		Seler , korzeń	5g	SEL
		Masło 82%/Mleko 2%/ Śmietana 12%	10g /15g/ 5g	M /M/ M
Kotlet schabowy DIETA 1	S	Olej	5ml	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Cebula	2g	-
Schab wieprzowy duszony w jarzynach- DIETA 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Natka pietruszki, świeża	1g	-
		Ryż biały	30g	-
		Schab wieprzowy	100g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	10g	J
		Bułka pszenna, czerstwa	15g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Włoszczyzna	25g/ 25g	SEL
Surówka z kapusty białej DIETA 1, 2, 6	BO	Ziemniaki	250g	-
		Kapusta biała, świeża	70g	-
		Jabłko świeże/ Marchew świeża	20g/ 15g	-/ -
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki	10g	M
		Szpinak rozdrobniony, mrożony	100g	SEL
		Jabłka świeże	50g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Jogurt owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Jogurt owocowy	125g	M
Jogurt naturalny- DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
KOLACJA Paszтет z czerwonej soczewicy, pomidor, chleb, masło, bawarka DIETA 1, 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	10g	-
		Soczewica czerwona / Ryż biały	20g/ 20g	-/ -
Szynka wieprzowa, pomidor, chleb, masło, bawarka DIETA 2	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Jaja	10g	J
		Olej	8g	-
		Filet drobiowy	20g	-
		Marchew	15g	-
		Mąka ziemniaczana	10g	-
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Szynka wieprzowa	70g	-
		Pomidor	50g	-
		Przyprawy [pieprz czarny, kminek mielony, ziola prowansalskie, sól, papryka słodka]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml/ 100ml	M
		Herbata	230ml/ 130ml	-

E= 2204,58kcal/W=319,62g/T=64,52g/B=87,98g/Kw.Tl.Nasy.=27,70g/Cukry=77,84g/S=4,16g/Bl.=22,36g

Sporządził:

Zatwierdził:

30.06.2024r.

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= 2204,58kcal/W=319,62g/T=64,52g/B=87,98g/Kw.Tł.Nasy.=27,70g/Cukry=77,84g/S=4,16g/Bl.=22,36g

Sporządził:

Zatwierdził: