

01.07.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Ser żółty, rukola, chleb, masło, herbata 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	12g	-
Pasta z jajka, rukola, chleb, masło, herbata DIETA 2, 6	G	Ser żółty	50g	M
	G	Rukola, świeża	10g	-
		Jaja	70g	J
		Śmietana 12%	5g	M
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Kasza jęczmienna	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl truskawkowo-bananowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Jogurt naturalny 2%	200ml	-
		Truskawki, mrożone	50g	-
		Banan, świeży	30g	-
		Cukier	6g	-
OBIAD Zupa grochowa z jarzynami DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
Zupa jarzynowa DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Groch, połówki	10g	-
Spaghetti z mięsem mieszanym i makaronem pełnoziarnistym DIETA 1, 2, 6	D	Ziemniaki	80g	-
	G	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kalafior, mrożony	12g	SEL
		Fasolka szparagowa, mrożona	5g	SEL
		Marchew	30g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
Makaron pszenny z jarzynami i mięsem drobiowym w sosie własnym DIETA 3, 4, 12, 14	G	Koncentrat pomidorowy	12g	-
	D	Filet drobiowy	50g	-
		Mięso wieprzowe	30g	-
		Makaron pełnoziarnisty, spaghetti	80g	G
		Makaron pszenny, spaghetti	80g	G
		Filet drobiowy	100g	-
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, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Nektarynka, świeża	100g	-
		Chleb pszenny	90g	G
PODWIECZOREK Nektarynka DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Chleb graham	90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	12g	-
		Twaróg biały	70g	M
KOLACJA Twarożek z koperkiem, ogórek kiszony, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 6	G	Śmietana 12%	5g	M
		Koper, świeży	1g	-
		Ogórek kiszony	20g	-
		Kawa inka	2g	G
		Mleko 2%	230ml	M
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Płatki owsiane	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2119,22kcal /W=275,02g/T=68,14g/B=95,94g/Kw.Tl.Nasy.=35,04g/Cukry=85,36g/S=4,64g/Bl.=24,02g

Sporządził:

Zatwierdził:

01.07.2024r.

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 posilków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.

E=2119,22kcal /W=275,02g/T=68,14g/B=95,94g/Kw.Tł.Nasy.=35,04g/Cukry=85,36g/S=4,64g/Bl.=24,02g

Sporządził:

Zatwierdził: