

05.07.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE 2 jajka na miękko z dipem ziołowym, pomidor, chleb, masło, bawarka 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	-
		Jaja	100g	J
		Jogurt grecki	30ml	M
		Koper świeży	1g	-
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata- DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Pomidor, świeży	50g	-
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml/ 100ml	M
		Herbata	230ml/ 130ml	-
II ŚNIADANIE Kisiel z bananem DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Kisiel	15g	-
		Banan, świeży	40g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Ryba po grecku DIETA 1, 2, 6	D PA	Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Ryba duszona w jarzynach DIETA 3, 4, 12, 14	D PA	Kalafior mrożony	60g	SEL
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Miruna, bez skóry	100g	R
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Koncentrat pomidorowy	5g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką DIETA 1, 2, 6	BO	Kapusta pekińska	80g	-
		Jabłko	20g	-
		Marchew	10g	-
		Jogurt grecki	20g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Szpinak, mrożony	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	8g	-
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	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, połówka	120g	-
KOLACJA Drożdżówka z budyniem, rabarborem i kruszonką, chleb, plaster sera białego, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 2, 3, 4	PI G	Chleb pszenny	30-90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	30-90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	8g	-
		Mąka pszenna	40g	G
		Mleko 2%	100ml	M
Konserwa rybna, rukola, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 6	G	Drożdże, instant	1g	-
		Masło 82%	7g	-
		Jaja	4g	J
		Cukier	11g	-
		Cukier wanilinowy	1g	-
		Budyń wanilinowy	4g	-
		Rabarbar świeży	30g	-
		Twaróg biały	30g	M
Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R
		Rukola	10g	-
		Kawa zbożowa	5g	G
		Ryż biały	30g	-
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
Herbata	230ml	-		

E=2139,77kcal /W=292,31g/T=72,18g/B=83,01g/Kw.Tl.Nasy.=34,31g/Cukry=90,50g/S=3,15g/Bl.=24,51g

Sporządził:

Zatwierdził:

05.07.2024r.

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 posiłków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.

E=2139,77kcal /W=292,31g/T=72,18g/B=83,01g/Kw.Tł.Nasy.=34,31g/Cukry=90,50g/S=3,15g/Bl.=24,51g

Sporządził:

Zatwierdził: