

09.07.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Filet drobiowy w galarecie, rukola, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	G G	Chleb pszenny	30g	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	-
		Szynka drobiowa w galarecie	100g	-
		Rukola	10g	-
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Salatka owocowa DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Arbuz, świeży	100g	-
		Banan, świeży	40g	-
		Jabłko, świeże	150g/50g	-
		Pomarańcza, świeża	30g	-
		Ananas w syropie	15g	-
Jabłko DIETA 6, 12, 14	BO	Brzoskwinia w syropie	22g	-
OBIAD Zupa ogórkowa z makaronem nitki DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
Zupa jarzynowa z makaronem nitki DIETA 3, 4, 12, 14	G	Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Bigos z cukinii z mięsem drobiowym DIETA 1, 2, 6	D	Olej	10ml	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Makaron nitki	30g	G
Mięso drobiowe w sosie własnym DIETA 3, 4, 12, 14	D	Ogórek kiszony	20g	-
		Koncentrat pomidorowy	10g/4g	-
		Cukinia, świeża	130g	-
Ziemniaki z koperkiem DIETA 3, 4, 12, 14	G	Kielbasa wieprzowa	28g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mięso z piersi kurczaka	100g/ 60g	-
		Marchew	15g	-
Szpinak na ciepło DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Cebula	5g	-
		Ziemniaki	250g	-
		Koper świeży	1g	-
Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Szpinak, mrożony	30g	-
		Truskawka mrożona	50g	-
		Cukier	12g	-
PODWIECZOREK Jogurt owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
		Jogurt owocowy	125g	M
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
KOLACJA Hummus z suszonymi pomidorami, rzodkiewka, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 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	-
		Sezam, ziarna	5g	SEZ
Twarożek biały, chleb, masło, kawa inka DIETA 3, 4	G	Olej	6ml	-
		Ciecierzycy	60g	-
		Pomidory suszone w oleju	13g	-
		Rzodkiewka, świeża	15g	-
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Kawa inka	2g	G
		Twaróg biały/ Śmietana 12%	70g/ 5g	M/ M
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml/230ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2260,65kcal/W=296,86g/T=67,79g/B=83,95g/Kw.Tł.Nasy.=26,57g/Cukry=101,75g/S=7,24g/Bl.=25,34g

Sporządził:

Zatwierdził:

09.07.2024r.

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=2260,65kcal/W=296,86g/T=67,79g/B=83,95g/Kw.Tł.Nasy.=26,57g/Cukry=101,75g/S=7,24g/Bl.=25,34g

Sporządził:

Zatwierdził: