

11.07.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU	ALERGENY	
ŚNIADANIE Szynka wieprzowa, mix sałat, chleb, masło, kakao 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	10g	-
		Szynka wieprzowa	70g	-
Szynka drobiowa, mix sałat, chleb/ bułka, masło, kakao DIETA 3, 4	G	Szynka drobiowa	70g	SOJ, M
		Mix sałat	10g	-
		Kakao	2g	G
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12,14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl zielony DIETA 1, 2, 12, 14	G	Szpinak mrożony	25g	SEL
		Sok pomarańczowy	60ml	-
		Jabłko	50g	-
		Banan	30g	-
Kisiel DIETA 3, 4, 6(bez cukru)	G	Kisiel	13g	-
		Cukier	5g	-
OBIAD Zupa krupnik z ziemniakami i soczewicą zieloną DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Seler	5g	SEL
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
Zupa krupnik z ziemniakami DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Zapiekanka makaronowa z jarzynami i mięsem drobiowym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G PA	Kasza jęczmienna	30g	G
		Ziemniaki	50g	-
		Soczewica zielona	10g	-
		Makaron świderki, pszenny	80g	G
		Brokuł, mrożony	30g	SEL
		Marchew	30g	-
		Kalafior, mrożony	30g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	50g	SEL
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Fasolka szparagowa, mrożona	25g	SEL
Sos koperkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Filet drobiowy	80g	-
		Koper, świeży	5g	-
		Jabłka	50g	-
		Cukier	10g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12,14	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Jogurt owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt owocowy	125g	M
		Jogurt naturalny	150g	M
KOLACJA Salatka z kapustą pekińską i filetem drobiowym, chleb, masło, herbata 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	10g	-
		Kapusta pekińska	30g	-
		Filet drobiowy	30g	-
		Papryka czerwona	10g	-
		Ogórek kiszony	12g	-
		Pomidor	10g	-
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Kukurydza konserwowa	5g	-
		Olej	8g	-
		Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2167,23kcal /W=300,85g/T=64,46g/B=92,33g/Kw.Tl.Nasy.=26,28g/Cukry=88,01g/S=5,05g/Bl.=24,23g

Sporządził:

Zatwierdził:

11.07.2024r.

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=2167,23kcal /W=300,85g/T=64,46g/B=92,33g/Kw.Tł.Nasy.=26,28g/Cukry=88,01g/S=5,05g/Bl.=24,23g

Sporządził:

Zatwierdził: