

21.07.2024r.

| RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY | SPOSÓB OBRÓBK POSILKU | SKŁAD POSILKU | | ALERGENY |
|--|-----------------------------|---|-------|------------------------------|
| ŚNIADANIE Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 12, 14 | 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 | - |
| | | Twaróg biały | 70g | M |
| Twarożek ze szczypiorkiem, mix sałat, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 6 | G | Śmietana 12% | 5g | M |
| | | Szczypior świeży | 1g | - |
| | | Mix sałat, świeży | 15g | - |
| | | Kawa zbożowa | 5g | G |
| Twarożek, mix sałat, chleb/ bułka, masło, kawa zbożowa DIETA 3, 4 | G | Mleko 2% | 230ml | M |
| | | Kasza kuskus | 30g | G |
| | | Mleko 2% | 400ml | M |
| | | Herbata | 230ml | - |
| II ŚNIADANIE Budyń + biszkopty DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru i biszkoptów), 12, 14 | BO | Budyń | 15g | - |
| | | Mleko 2% | 200ml | M |
| | | Cukier | 3g | - |
| | | Biszkopty | 12g | J, G |
| OBIAD Rosół z ryżem białym DIETA 1, 2, 3, 4, ,6, 12, 14 | G | Kości , wywar | 400ml | - |
| | | Marchew | 15g | - |
| | | Pietruszka, korzeń | 5g | - |
| | | Seler | 5g | SEL |
| Podudzie pieczone DIETA 1, 2, 6 | PI | Masło 82% | 10g | M |
| | | Mleko 2% | 15g | M |
| | | Śmietana 12% | 5g | M |
| | | Olej | 15g | - |
| Filet z kurczaka z warzywami DIETA 3, 4,12, 14 | D PA | Mąka pszenna | 10g | G |
| | | Włoszczyzna | 25g | SEL |
| | | Cebula, świeża | 2g | - |
| Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | G | Ryż biały | 30g | - |
| | | Podudzie, świeże | 100g | - |
| | | Filet z kurczaka | 100g | - |
| | | Włoszczyzna, mrożona | 25g | SEL |
| Ćwikła DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | G | Ziemniaki | 250g | - |
| | | Koper, świeży | 1g | - |
| | | Buraki | 100g | - |
| | | Mieszanka kompotowa, mrożona | 30g | G, SOJ, SEZ, SEL |
| Kompot owocowy 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] | - | SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, |
| | | | | |
| PODWIECZOREK Jablko DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | BO | Jablko | 150g | - |
| KOLACJA Szynka wieprzowa, ogórek kiszony, 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 | - |
| | | Szynka wieprzowa | 70g | - |
| | | Ogórek kiszony | 25g | - |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14 | G | Płatki owsiane | 30g | G |
| | G | Mleko 2% | 400ml | M |
| | | Herbata | 230ml | - |

E=2220,64kcal/W=310,33g/T=71,3g/B=84,62g/Kw. Tł. Nasy.=29,62g/Cukry=86,37g/S=5,17g/Bł.=21,73g

Sporządził:

Zatwierdził:

21.07.2024r.

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=2220,64kcal/W=310,33g/T=71,3g/B=84,62g/Kw. Tł. Nasy.=29,62g/Cukry=86,37g/S=5,17g/Bl.=21,73g

Sporządził:

Zatwierdził: