

26.07.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Ser topiony, jajko gotowane, mix sałat, chleb, masło, herbata DIETA 1	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	-
		Ser topiony	50g	M
Pasta z jajka z szczypiorkiem, mix sałat, chleb, masło, herbata DIETA 2, 6	G	Jaja	50g	J
		Mix sałat	10g	-
		Jaja	70g	J
		Śmietana 12%	5g	M
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Szczypiorek, świeży	1g	-
	G	Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Jaglanka z brzoskwinią i bananem DIETA 1, 2, 3, 4	G	Mleko 2%	200ml	M
		Kasza jaglana	30g	G
		Brzoskwinia, w syropie	12g	-
		Banan, świeży	30g	-
Budyń - 6(bez cukru), 12, 14	G	Budyń	13g	-
		Cukier	5g	-
OBIAD Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Masło 82%	8g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Ryba po grecku DIETA 1, 2, 6	D	Olej	10g	-
	PA	Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Ryba duszona w jarzynach DIETA 3, 4, 12, 14	D	Kalafior mrożony	60g	SEL
	PA	Kasza jęczmienna, średnia	30g	G
		Miruna, bez skóry	100g	R
Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Koncentrat pomidorowy	5g	-
		Ziemniaki	250g	-
Surówka z selera i jabłka DIETA 1, 2, 6	BO	Koper, świeży	1g	-
		Seler, korzeń	80g	-
		Jabłko, świeże	30g	-
		Jogurt grecki	20g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Szpinak rozdrobniony, mrożony	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubezyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Jabłko DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Jabłko świeże	150g	-
KOLACJA ½ porcji hummusu z suszonymi pomidorami, ½ porcji twarogu, pomidor, chleb, masło, kakao DIETA 1, 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	-
		Sezam, ziarna	5g	SEZ
		Olej	1ml	-
Twarożek, chleb/ bułka, masło, kakao DIETA 2(+ pomidor), 3, 4	G	Ciecierzycza	24g	-
		Pomidory suszone w oleju	5g	-
		Pomidor	50g	-
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Twaróg biały	70g/35g	M
	G	Śmietana 12%	5g/ 2g	M
		Kakao	1g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2276,11kcal /W=315,02g/T=71,07g/B=86,21g/Kw.Tl.Nasy.=31,85g/Cukry=92,80g/S=4,94g/Bl.=30,63g

Sporządził:

Zatwierdził:

26.07.2024r.

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=2276,11kcal /W=315,02g/T=71,07g/B=86,21g/Kw.Tł.Nasy.=31,85g/Cukry=92,80g/S=4,94g/Bl.=30,63g

Sporządził:

Zatwierdził: