

09.08.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Dżem owocowy, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 2, 3, 4	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	-
Pasta z jajka z koperkiem i ogórkiem kiszonym, chleb graham, masło, kawa zbożowa DIETA 6	G	Dżem owocowy	50g	-
		Jaja	70g	J
		Śmietana 12%	5g	M
		Koper, świeży	1g	-
		Ogórek kiszony	20g	-
		Kawa zbożowa	5g	G
Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb/bulka, masło, herbata DIETA 12,14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Makaron pszenny, nitki	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Jaglanka z jabłkiem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4	G	Mleko 2%	200ml	M
		Kasza jaglana	30g	-
		Jabłko, świeże	50g	-
		Cynamon	1g	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
Budyń 6(bez cukru), 12, 14	G	Budyń	13g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa pieczarkowa z tartym grysikiem DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Zupa jarzynowa z tartym grysikiem DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Mąka pszenna	10g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Kasza manna	30g	G
Pulpety rybne DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Jaja	10g	J
		Pieczarka	20g	-
		Miruna, bez skóry	100g	R
Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Bułka czerstwa	10g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Jaja	5g	J
		Ziemniaki	250g	-
Surówka z selera i jabłka DIETA 3, 4, 6	BO	Koper, świeży	1g	-
		Seler, korzeń	80g	SEL
		Jabłko, świeże	30g	-
		Jogurt grecki	25g	-
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
		Mieszanka owocowa	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, kwas cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Nektarynka DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Nektarynka, świeża	100g	-
KOLACJA Sałatka z buraczkami, rukolą, twarogiem i słonecznikiem, 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
	G	Masło 82%	10g	M
		Cukier	8g	-
		Buraki	60g	-
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Twaróg biały	60g	M
		Słonecznik łuskany	5g	-
	G	Olej	7g	-
		Przyprawy[Ziolo prowansalskie, sól, kwas cytr.]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
	Herbata	230ml	-	

E=2122,58kcal /W=310,89g/T=63,89g/B=79,33g/Kw.Tl.Nasy.=27,40g/Cukry=82,36g/S=3,76g/Bl.=26,05g

Sporządził:

Zatwierdził:

09.08.2024r.

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=2122,58kcal /W=310,89g/T=63,89g/B=79,33g/Kw.Tł.Nasy.=27,40g/Cukry=82,36g/S=3,76g/Bl.=26,05g

Sporządził:

Zatwierdził: