

15.08.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Filet drobiowy w galarecie, mix салат, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 3, 4, 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	-
		Filet drobiowy w galarecie	80g	G, SOJ
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Mix салат	10g	-
	G	Kawa inka	2g	G
	G	Kasza kuskus	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
II ŚNIADANIE Jogurt z owsianką DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt z owsianką	200g	M
		Jogurt naturalny	150g	M
OBIAD Zupa krem z dyni z grzankami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	20g	-
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Gulasz wołowy z warzywami DIETA 1, 2, 6	D	Olej	10g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Dynia kostka, mrożona	100g	-
Gulasz drobiowy z warzywami DIETA 3, 4, 12, 14	D	Pomidory, świeże	30g	-
		Ziemniaki	100g	-
		Cebula	2g	-
		Bułka pszenna, czerstwa	30g	G, SOJ, SEZ, M, J
Kasza bulgur DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Ser topiony	1g	M
		Śmietanka 30%	5ml	M
		Wołowina	100g	-
		Filet z piersi kurczaka	100g	-
		Włoszczyzna	10g	SEL
Surówka z kapusty włoskiej DIETA 1, 2, 6	BO	Kasza bulgur	60g	G
		Kapusta włoska	70g	-
		Jabłko świeże	20g	-
		Marchew świeża	15g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki	15g	M
		Szpinak , mrożony	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	10g	-
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 Arbuz- DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Arbuz, świeży	150g	-
KOLACJA Salatka brokułowa i mięsem drobiowym z pestkami dyni i słonecznika, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2 (bez papryki), 6	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	-
		Brokuł, mrożony	50g	SEL
		Papryka czerwona	30g	-
		Kukurydza konserwowa	5g	-
		Pomidor	30g	-
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Jaja	25g	J
		Jogurt grecki	20ml	M
		Mięso z piersi kurczaka	30g	-
		Słonecznik	2g	-
		Pestki z dyni	2g	-
		Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
Herbata	230ml	-		

E=2197,74kcal /W=286,57g/T=70,85g/B=95,88g/Kw.Tl.Nasy.=34,29g/Cukry=94,23g/S=6,75g/Bl.=24,05g

Sporządził:

Zatwierdził:

15.08.2024r.

LEGENDA:

Oznaczenia sposobu obróbki posiłku:

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=2197,74kcal /W=286,57g/T=70,85g/B=95,88g/Kw.Tł.Nasy.=34,29g/Cukry=94,23g/S=6,75g/Bl.=24,05g

Sporządził:

Zatwierdził: