

18.08.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Szynka wieprzowa, ogórek kiszony, 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	-
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Szynka wieprzowa	70g	-
	G	Ogórek kiszony	20g	-
		Kakao	2g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl zielony DIETA 1, 2, 12, 14	BO	Szpinak mrożony	25g	SEL
		Sok pomarańczowy	50ml	-
		Jabłko	50g/ 150g	-
Jabłko DIETA 3, 4, 6	BO/ G	Banan	30g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Rosół z ryżem białym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	400ml	-
		Marchew, świeża	15g	-
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Kotlet schabowy DIETA 1	S	Olej	5ml	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Cebula	2g	-
Schab wieprzowy duszony w jarzynach- DIETA 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Natka pietruszki, świeża	1g	-
		Ryż biały	30g	-
		Schab wieprzowy	85g	-
Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	10g	J
		Bułka pszenna, czerstwa	15g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Włoszczyzna	25g	SEL
Surówka z kapusty białej DIETA 1, 2, 6	BO	Ziemniaki	250g	-
		Koper świeży	1g	-
		Kapusta biała, świeża	70g	-
		Jabłko świeże	20g	-/-
		Marchew świeża	15g	-
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki	10g	M
		Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
		Truskawka, mrożona	50g	-
Kompot truskawkowy 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, kwas cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Jogurt owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Jogurt owocowy	125g	M
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
KOLACJA 2 jajka na miękko w dipie ziołowym, pomidor, 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	-
		Jaja	100g	J
Szynka drobiowa, chleb/ bułka, masło, herbata DIETA 3, 4	G	Jogurt grecki	30ml	M
		Koper świeży	1g	-
		Szczypior świeży	1g	-
		Pomidor, świeży	50g	-
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Płatki owsiane	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E= 2120,11kcal/W=283,14g/T=67,68g/B=96,15g/Kw.Tl.Nasy.=30,75g/Cukry=88,81g/S=5,40g/Bl.=21,32g

Sporządził:

Zatwierdził:

18.08.2024r.

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= 2120,11kcal/W=283,14g/T=67,68g/B=96,15g/Kw.Tł.Nasy.=30,75g/Cukry=88,81g/S=5,40g/Bl.=21,32g

Sporządził:

Zatwierdził: