

23.08.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 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	5g	-
Konserwa rybna, papryka czerwona, chleb graham, masło, bawarka DIETA 6	G	Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R
		Papryka czerwona, świeża	20g	-
		Kasza jagłana	30g	-
		Mleko 2%	400ml/ 100ml	M
II ŚNIADANIE Kisiel z bananem DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Kisiel	13g	-
		Banan, świeży	30g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	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
		Olej	15g	-
Pulpety rybne DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Mąka pszenna	10g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kasza jęczmienna	30g	G
Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Miruna, bez skóry	100g	R
		Bułka czerstwa	10g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Jaja	5g	J
Surówka z selera i jabłka DIETA 1, 2, 6	BO	Ziemniaki	250g	-
		Koper, świeży	1g	-
		Seler, korzeń	80g	SEL
		Jabłko	30g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki	20g	M
		Szpinak, mrożony	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Cukier	5g	-
		Przyprawy [majeranek, lubezyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Śliwki DIETA 1, 2, 6	BO	Śliwki, świeże	100g	-
Jabłko gotowane DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jabłko, świeże	100g	-
KOLACJA Twarożek ze szpinakiem, sałata zielona, chleb, masło, kawa inka 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	5g	-
Twarożek, sałata zielona, chleb, masło, kawa inka DIETA 3, 4	G G	Twaróg biały	60g/ 70g	M
		Śmietana 12%	3g/ 5g	M
		Szpinak, mrożony	12g	-
		Sałata zielona	15g	-
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Kawa inka	2g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2043,96kcal /W=288,76g/T=64,72g/B=80,67g/Kw.Tl.Nasy.=28,86g/Cukry=73,62g/S=4,0g/Bl.=25,05g

Sporządził:

Zatwierdził:

23.08.2024r.

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=2043,96kcal /W=288,76g/T=64,72g/B=80,67g/Kw.Tł.Nasy.=28,86g/Cukry=73,62g/S=4,0g/Bl.=25,05g

Sporządził:

Zatwierdził: