

24.08.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY	
ŚNIADANIE Ser topiony, ogórek kiszony, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 1	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	-	
Pasta z jajka, ogórek kiszony, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 2, 6	G	Ser topiony	50g	M	
	G	Ogórek kiszony	30g	-	
		Jaja	70g	J	
		Śmietana 12%	5g	M	
		Kawa zbożowa	5g	G	
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M	
	G	Kasza jęczmienna	30g	G	
		Mleko 2%	400ml	M	
II ŚNIADANIE Koktajl truskawkowo-bananowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Herbata	230ml	-	
		Jogurt naturalny 2%	200ml	-	
		Truskawki, mrożone	50g	-	
		Banan, świeży	30g	-	
OBIAD Zupa grochowa z ziemniakami DIETA 1, 6	G	Cukier	3g	-	
		Kości, wywar	200ml	-	
		Marchew	15g	-	
		Pietruszka, korzeń	5g	-	
		Seler, korzeń	5g	SEL	
		Masło 82%	12g	M	
		Mleko 2%	15g	M	
		Śmietana 12%	5g	M	
Zupa jarzynowa z ziemniakami DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Olej	10g	-	
		Mąka pszenna	20g	G	
		Włoszczyzna	25g	SEL	
Spaghetti z mięsem mieszanym i makaronem pełnoziarnistym DIETA 1, 2, 6	D	Groch, połówki	10g	-	
		Ziemniaki	130g	-	
	G	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL	
		Kalafior, mrożony	12g	SEL	
		Fasolka szparagowa, mrożona	5g	SEL	
		Marchew	30g	-	
Makaron pszenny z jarzynami i mięsem drobiowym w sosie własnym DIETA 3, 4, 12, 14	G	Włoszczyzna	25g	SEL	
		Koncentrat pomidorowy	12g	-	
	D	Filet drobiowy	50g	-	
		Mięso wieprzowe	30g	-	
		Makaron pełnoziarnisty, spaghetti	100g	G	
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Makaron pszenny, spaghetti	100g	G	
		Filet drobiowy	100g	-	
		Mieszanka owocowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL	
		Cukier	5g	-	
PODWIECZOREK Nektarynka DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR	
		Nektarynka, świeża	100g	-	
KOLACJA Szynka wieprzowa, mix sałat, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	90g	G	
		G	Chleb graham	90g	G
			Bułka pszenna	50g	G
			Masło 82%	10g	M
			Cukier	5g	-
Szynka drobiowa, mix sałat, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4	G	Szynka wieprzowa	70g	-	
		Szynka drobiowa	70g	-	
		Mix sałat, świeży	15g	-	
		Makaron pszenny, nitki	30g	G	
Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Mleko 2%	400ml	M	
	G	Herbata	230ml	-	

E=2086,14kcal /W=275,18g/T=64,89g/B=95,08g/Kw.Tl.Nasy.=32,85g/Cukry=63,06g/S=6,41g/Bl.=26,52g

Sporządził:

Zatwierdził:

24.08.2024r.

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=2086,14kcal /W=275,18g/T=64,89g/B=95,08g/Kw.Tł.Nasy.=32,85g/Cukry=63,06g/S=6,41g/Bl.=26,52g

Sporządził:

Zatwierdził: