

28.08.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Ser żółty, rukola, chleb, masło, kakao 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
Pasta z jajka, rukola, chleb, masło, kakao DIETA 2, 6	G	Cukier	5g	-
	G	Ser żółty	50g	M
		Rukola	15g	-
		Jaja	70g	J
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
	G	Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Płatki jęczmiennymi	30g	G
		Herbata/ Kakao	230ml/ 2g	-/ G
II ŚNIADANIE Owsianka z jabłkiem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Jabłko	50g	-
		Cukier	3g	-
		Cynamon	1g	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
OBIAD Barszcz ukraiński z ciecierzycą DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew/ Pietruszka, korzeń	15g/ 5g	-/ -
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Masło 82%/ Mleko 2%	10g/ 15g	M/ M
		Śmietana 12%	5g	M
Barszcz ukraiński DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Olej	5g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Kluski leniwe ze szpinakiem DIETA 1, 2	G	Buraki	60g	-
		Koncentrat buraczany	6ml	-
		Ziemniaki	80g	-
Mięso drobiowe z jarzynami DIETA 3, 4, 6, 12, 14	D	Kalafior, mrożony	12g	SEL
		Fasolka szparagowa, mrożona	5g	SEL
		Ciecierzycza konserwowa	10g	-
Ryż biały DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Ziemniaki	150g	-
		Twaróg biały	80g	M
		Jaja	5g	J
		Mąka pszenna	20g	G
		Mąka ziemniaczana	15g	-
Surówka z marchewki i jabłka DIETA 1, 2, 6	BO	Szpinak mrożony	15g	SEL
		Filet drobiowy	100g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Ryż biały	70g	-
		Marchew, świeża	70g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	D	Jabłko	30g	-
		Jogurt grecki	10ml	M
		Szpinak, mrożony	100g	SEL
		Truskawka, mrożona	50g	-
		Cukier	5g	-
Kompot truskawkowy 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
		Banan	120g	-
PODWIECZOREK Banan- DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12,14	BO			
KOLACJA Salatka z kapustą pekińską i filetem drobiowym, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2 (bez papryki), 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	-
		Kapusta pekińska	30g	-
		Filet drobiowy	30g	-
		Papryka czerwona	10g	-
		Ogórek kiszony	12g	-
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Pomidor	10g	-
	G	Kukurydza konserwowa	5g	-
		Olej	5g	-
		Kasza jaglana	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2163,38kcal/W=298,67g/T=69,34g/B=84,80g/Kw.Tł.Nasy.=34,44g/Cukry=73,19g/S=4,63g/Bł.=27,26g

Sporządził:

Zatwierdził:

28.08.2024r.

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 posilków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.

E=2163,38kcal/W=298,67g/T=69,34g/B=84,80g/Kw.Tł.Nasy.=34,44g/Cukry=73,19g/S=4,63g/Bl.=27,26g

Sporządził:

Zatwierdził: