

06.03.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU	ALERGENY	
ŚNIADANIE 2 jajka na miękko z dipem ziołowym, papryka czerwona, 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	-
		Jaja	100g	J
Twarożek, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 3,4		Jogurt grecki	30ml	M
		Koper świeży	1g	-
		Szczypior świeży	1g	-
		Papryka czerwona	50g	-
		Twaróg biały	70g	M
Zupa mleczna z ryżem brązowym, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
	G	Ryż brązowy	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata 230ml	230ml	-
II ŚNIADANIE Galaretka z owocami DIETA 1, 2, 3, 4	G	Galaretka owocowa	15g	-
		Ananas w syropie	5g	-
		Brzoskwinia w syropie	10g	-
Kisiel DIETA 6 (bez cukru), 12, 14	G	Kisiel	13g	-
OBIAD Zupa ziemniaczana z soczewicą zieloną DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Zupa ziemniaczana DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Olej	5ml	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Soczewica zielona	10g	-
Naleśniki z serem i jabłkiem DIETA 1, 2	S	Ziemniaki	130g	-
		Seler	5g	SEL
		Mleko 2%	150ml	M
		Jaja	10g	J
		Mąka pszenna	70g	G
Makaron pszenny z serem białym i jabłkiem DIETA 3, 4, 12, 14	G	Olej	5ml	-
	D	Cukier	5g	-
		Cukier wanilinowy	1g	-
		Makaron pszenny, świderki	100g	G
Makaron pełnoziarnisty z serem białym i jabłkiem DIETA 6	G	Makaron pełnoziarnisty, świderki	100g	G
	D	Twaróg biały	70g	M
		Jabłko, świeże	100g	-
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Pomarańcza (połówka) DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Pomarańcza (połówka)	120g	-
KOLACJA Zupa mleczna z kaszą kuskus, 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	10g	-
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R
Filet z makreli w sosie pomidorowym, sałata lodowa, chleb, masło, bawarka DIETA 6	G	Salata lodowa	35g	-
		Mleko 2%	100ml	M
		Herbata	130ml	-
		Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2182,52kcal /W=315,44g/T=64,04g/B=84,43g/Kw.Tl.Nasy.=28,62g/Cukry=96,59g/S=3,72g/Bl.=23,13g

Sporządził:

Zatwierdził:

06.03.2024r.

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=2182,52kcal /W=315,44g/T=64,04g/B=84,43g/Kw. Tł. Nasy.=28,62g/Cukry=96,59g/S=3,72g/Bl.=23,13g

Sporządził:

Zatwierdził: