

15.03.2024r.

| RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY | SPOSÓB OBRÓBK POSILKU | SKŁAD POSILKU | | ALERGENY |
|--|-----------------------------|--|-------|---------------------------|
| ŚNIADANIE Pasta z sera białego i szpinaku, 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 | 10g | - |
| | | Twaróg biały | 70g | M |
| Twarożek, chleb, masło, kawa inka DIETA 3, 4 | G | Śmietana 12% | 5g | M |
| | | Szpinak, mrożony | 12g | SEL |
| | | Mleko 2% | 230ml | M |
| Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14 | G | Kawa inka | 2g | G |
| | G | Kasza manna | 30g | G |
| | | Mleko 2% | 400ml | M |
| | | Herbata | 230ml | - |
| II ŚNIADANIE Koktajl truskawkowo-bananowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14 | BO | Jogurt naturalny | 150g | M |
| | | Banan | 20g | - |
| | | Truskawka | 40g | - |
| | | Cukier | 5g | - |
| OBIAD Barszcz ukraiński DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | G | Kości, wywar | 200ml | - |
| | | Marchew | 25g | - |
| | | Masło 82% | 8g | M |
| | | Mleko 2% | 15g | M |
| | | Śmietana 12% | 5g | M |
| | | Olej | 10g | - |
| Ryba duszona w sosie koperkowym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | D PA | Mąka pszenna | 20g | G |
| | | Włoszczyzna | 25g | SEL |
| | | Mieszanka 7-składnikowa | 25g | SEL |
| | | Buraki | 60g | - |
| | | Koncentrat buraczany | 6ml | - |
| | | Ziemniaki | 130g | - |
| | | Seler | 5g | SEL |
| | | Kalafior, mrożony | 12g | SEL |
| | | | | |
| Kasza jęczmienna DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | G | Fasolka szparagowa, mrożona | 5g | SEL |
| | | Ryba miruna, mrożona | 100g | R |
| | | Włoszczyzna, mrożona | 25g | SEL |
| | | Koper świeży | 1g | - |
| | | Koper świeży | 1g | - |
| | | | | |
| Surówka z kapusty kiszonej DIETA 1, 2, 6 | BO | Kasza jęczmienna | 60g | G |
| | | Kapusta kiszona | 70g | - |
| | | Marchew | 25g | - |
| | | Jabłko | 15g | - |
| Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14 | G | Szpinak mrożony | 100g | SEL |
| | | Mieszanka kompotowa | 30g | G, SOJ, SEZ, SEL |
| | | Cukier | 10g | - |
| Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14 | G | Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon] | - | SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, |
| PODWIECZOREK Banan DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 | BO | Banan | 120g | - |
| | | | | |
| KOLACJA 2 jajka na miękko z dipem ziołowym, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 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 |
| | | Jogurt grecki | 30ml | M |
| | | | | |
| Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14 | G G | Koper świeży | 1g | - |
| | | Szczypior świeży | 1g | - |
| | | Makaron nitki | 30g | G |
| | | Mleko 2% | 400ml | M |
| | | Herbata 230ml | 230ml | - |

E=2097,76kcal /W=292,63g/T=63,87g/B=89,37g/Kw.Tl.Nasy.=29,32g/Cukry=84,60g/S=4,80g/Bl.=24,85g

Sporządził:

Zatwierdził:

15.03.2024r.

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=2097,76kcal /W=292,63g/T=63,87g/B=89,37g/Kw.Tł.Nasy.=29,32g/Cukry=84,60g/S=4,80g/Bl.=24,85g

Sporządził:

Zatwierdził: