

# 02.03.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Szynka z indyka, mix sałat, rzodkiewka, 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	-
Szynka z indyka, mix sałat, chleb/ bulka, masło, kawa inka DIETA 3, 4	G	Szynka z indyka	70g	-
		Mix sałat	35g	-
		Rzodkiewka	15g	-
		Kawa inka	2g	G
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 12,14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Owsianka z anansem i wiórkami kokosowymi DIETA 1, 2	G	Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	200ml	M
		Ananas w syropie	15g	-
		Wiórki kokosowe	2g	-
		Cukier	5g	-
Budyń DIETA 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Budyń	13g	G
<b>OBIAD</b> Zupa pomidorowa z makaronem nitki DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
Zupa jarzynowa z makaronem nitki DIETA 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Zapiekanka ziemniaczana z jarzynami i mięsem drobiowym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G PA	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Koncentrat pomidorowy	10g	-
		Makaron nitki	25g	G
		Seler	5g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
		Brokuł, mrożony	30g	SEL
		Marchew	30g	-
		Kalafior, mrożony	30g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	50g	SEL
		Włoszczyzna	25g	SEL
Sos koperkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Fasolka szparagowa, mrożona	25g	SEL
		Filet drobiowy	100g	-
		Koper, świeży	5g	-
		Truskawka mrożona	50g	-
Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6( bez cukru), 12,14	G	Cukier	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
<b>PODWIECZOREK</b> Pomarańcza (połówka) DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Pomarańcza (połówka)	120g	-
<b>KOLACJA</b> Salatka z kapustą pekińską i filetem drobiowym, chleb, masło, herbata 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	-
		Kapusta pekińska	30g	-
		Filet drobiowy	30g	-
		Papryka czerwona	10g	-
		Ogórek kiszony	12g	-
Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Pomidor	10g	-
	G	Kukurydza konserwowa	5g	-
		Olej	7g	-
		Ryż biały	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2110,76kcal /W=291,88g/T=64,20g/B=91,49g/Kw.Tl.Nasy.=26,98g/Cukry=82,61g/S=5,89g/Bl.=27,38**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 02.03.2024r.

## **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=2110,76kcal /W=291,88g/T=64,20g/B=91,49g/Kw.Tł.Nasy.=26,98g/Cukry=82,61g/S=5,89g/Bl.=27,38**

Sporządził:

Zatwierdził: