

# 03.03.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Żurek z jajkiem i kielbasą, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2	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	-
		Zakwas barszczu białego	30g	G
<b>Konserwa rybna, sałata lodowa, chleb graham, masło, herbata DIETA 6</b>	G	Mąka pszenna	20g	G
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	3g	M
		Jaja	25g	J
		Kielbasa	30g	-
<b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G G	Makrela w sosie pomidorowym	50g	R
		Salata lodowa	35g	-
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Jaglanka z brzoskwinia i bananem z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4	G	Mleko 2%	200ml	M
		Kasza jaglana	30g	-
		Brzoskwinia w syropie	18g	-
		Banan, świeży	25g	-
		Cukier	5g	-
<b>Kisiel</b> DIETA 6(bez cukru), 12, 14		Kisiel	13g	-
		Cynamon	1g	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>OBIAD</b> Rosół z ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	400ml	-
		Marchew	15g	-
		Masło 82%	8g	M
		Mleko 2%	15g	M
<b>Roladki z marchewką</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Pietruszka korzeń	10g	-
		Seler	5g	-
		Cebula	2g	-
		Ziemiaki	130g	-
<b>Kasza bulgur</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Marchew	20g	-
		Filet drobiowy	80g	-
		Kasza bulgur	60g	G
<b>Surówka z kapusty włoskiej</b> DIETA 1, 2, 6	BO	Kapusta włoska	70g	-
		Marchew	20g	-
		Jabłko	25g	-
		Jogurt grecki	10ml	M
<b>Szpinak na ciepło</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Szpinak, mrożony	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	10g	-
<b>Kompot owocowy</b> 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,
		Jabłko	150g	-
<b>PODWIECZOREK</b> Jabłko DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO			
<b>KOLACJA</b> Pasta z sera białego i szpianku, pomidor, chleb, masło, kawa zbożowa 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	-
<b>Twarożek, chleb/bułka, masło, kawa zbożowa</b> DIETA 3, 4		Twaróg biały	60g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Szpinak, mrożony	12g	SEL
		Pomidor	50g	-
<b>Zupa mleczna z makaronem nitki, Chleb, Masło, Herbata</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Mleko 2%	230ml	M
		Kawa zbożowa	5g	G
		Makaron nitki	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2217,80kcal /W=316,65g/T=64,08g/B=93,00g/Kw.Tl.Nasy.=28,95g/Cukry=91,40g/S=4,11g/Bl.=27,70g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 03.03.2024r.

## **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=2217,80kcal /W=316,65g/T=64,08g/B=93,00g/Kw.Tł.Nasy.=28,95g/Cukry=91,40g/S=4,11g/Bl.=27,70g**

Sporządził:

Zatwierdził: