

# 08.03.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Ser topiony, jajko gotowane, sałata zielona, pomidor, chleb, masło, bawarka <b>DIETA 1</b>	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	-
		Ser topiony	50g	M
<b>Pasta z jajka, sałata zielona, pomidor, chleb, masło, bawarka</b> <b>DIETA 2, 6</b>	G	Jaja	50g	J
		Sałata zielona	35g	-
		Pomidor	50g	-
		Jaja	70g	J
		Śmietana 12%	5g	M
		Herbata	130ml	-
<b>Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata</b> <b>DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Mleko 2%	100ml	M
	G	Makaron nitki	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Koktajl zielony <b>DIETA 1, 2, 12, 14</b>	BO	Szpinak mrożony	25g	SEL
		Sok pomarańczowy	60ml	-
		Jabłko	50g	-
		Banan	30g	-
<b>Kisiel- DIETA 3, 4, 6 (bez cukru)</b>	BO	Kisiel	13g	-
<b>OBIAD</b> Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną <b>DIETA 1, 2, 6</b>	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	15g	M
<b>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną</b> <b>DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	5g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
<b>Ryba po grecku</b> <b>DIETA 1, 2, 6</b>	D	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
	PA	Seler	5g	SEL
		Kalafior mrożony	60g	SEL
<b>Ryba duszona w jarzynach</b> <b>DIETA 3, 4, 12, 14</b>	D	Kasza jaglana	30g	-
	PA	Miruna, bez skóry	100g	R
		Koncentrat pomidorowy	5g	-
<b>Ziemniaki</b> <b>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
		Kapusta pekińska	80g	-
<b>Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką</b> <b>DIETA 1, 2, 6</b>	BO	Jabłko	20g	-
		Marchew	10g	-
		Jogurt grecki	10g	-
		Szpinak, mrożony	100g	SEL
<b>Szpinak na ciepło</b> <b>DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Jabłko	50g	-
		Cukier	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>PODWIECZOREK</b> Mandarynka <b>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	BO	Mandarynka	100g	-
<b>KOLACJA</b> Twarożek z ogórkiem i koperkiem, chleb, masło, kakao <b>DIETA 1, 2, 6</b>	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
<b>Twarożek, bułka/ chleb, masło, kakao</b> <b>DIETA 3,4</b>	G	Śmietana 12%	5g	M
		Ogórek kiszony	15g	-
		Koper świeży	1g	-
		Mleko 2%	230ml	M
		Kakao	1g	G
<b>Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata</b> <b>DIETA 12, 14</b>	G	Mąka pszenna	30g	G
	G	Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata 230ml	230ml	-

**E=2189,22kcal /W=319,21g/T=64,03g/B=88,37g/Kw.Tl.Nasy.=29,24g/Cukry=93,56g/S=5,12g/Bl.=27,60g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 08.03.2024r.

## **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=2189,22kcal /W=319,21g/T=64,03g/B=88,37g/Kw.Tł.Nasy.=29,24g/Cukry=93,56g/S=5,12g/Bl.=27,60g**

Sporządził:

Zatwierdził: