

# 16.01.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU	ALERGENY	
<b>ŚNIADANIE</b> Ser żółty, rukola, rzodkiewka, chleb, masło, kakao <b>DIETA 1</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/15g	M
		Cukier	10g	-
<b>DIETA 2, 3, 4, 6</b> Ser biały z koperkiem, chleb, masło, kakao <b>DIETA 2, 3, 4, 6</b>	G	Ser żółty	40g	M
		Rukola	10g	-
		Rzodkiewka	15g	-
		Kakao	1g	G
		Mleko 2%	230ml	M
<b>DIETA 12,14</b> Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata <b>DIETA 12,14</b>	G	Twaróg biały	70g	J
	G	Śmietana 12%	5g	M
	G	Koper świeży	1g	-
	G	Kasza jęczmienna	30g	G
<b>II ŚNIADANIE</b> Koktajl truskawkowo-bananowy <b>DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14</b>	BO	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
		Jogurt naturalny	150g	M
		Banan	20g	-
<b>OBIAD</b> Zupa pomidorowa z makaronem nitki <b>DIETA 1, 2, 6</b>	G	Truskawka	40g	-
		Cukier	10g	-
		Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	2g	M
<b>DIETA 3, 4, 12, 14</b> Zupa jarzynowa z makaronem nitki <b>DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	1g	-
<b>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12,14</b> Schab z jarzynami w sosie własnym <b>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12,14</b>	D	Mąka pszenna	25g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
<b>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12,14</b> Ziemniaki <b>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12,14</b>	G	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Makaron nitki	25g	G
<b>DIETA 1, 2, 6</b> Surówka z selera, jabłka z jogurtem- 50% <b>DIETA 1, 2, 6</b>	BO	Koncentrat pomidorowy	10g	-
		Schab wieprzowy	100g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
<b>DIETA 1, 2, 6</b> Fasolka szparagowa- 50% <b>DIETA 1, 2, 6</b>	G	Ziemniaki	250g	-
		Seler	50g	SEL
		Jabłko	10g	-
<b>DIETA 3, 4, 12,14</b> Jarzynka gotowana <b>DIETA 3, 4, 12,14</b>	G	Jogurt grecki	15g	M
		Fasolka szparagowa, mrożona	50g	SEL
<b>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12,14</b> Kompot owocowy <b>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12,14</b>	G	Włoszczyzna	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>PODWIECZOREK</b> Jabłko <b>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	BO	Jabłko	200g	-
<b>KOLACJA</b> Salceson drobiowy, ogórek kiszony, chleb, masło, herbata <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/15g	M
		Cukier	10g	-
<b>DIETA 3, 4</b> Szynka drobiowa, chleb/ bułka, masło, herbata <b>DIETA 3, 4</b>	G	Salceson drobiowy	80g	G
		Szynka drobiowa	70g	G
		Ogórek kiszony	25g	-
		Płatki kukurydziane	30g	-
<b>DIETA 12, 14</b> Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata <b>DIETA 12, 14</b>	G	Mleko 2%	400ml	M
	G	Herbata 230ml	230ml	-

**E=2145,24kcal /W=275,91g/T=71,91g/B=92,58g/Kw.Tl.Nasy.=33,75g/Cukry=69,36g/S=5,42g/Bl.=3,25g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 16.01.2024r.

## **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=2145,24kcal /W=275,91g/T=71,91g/B=92,58g/Kw.Tł.Nasy.=33,75g/Cukry=69,36g/S=5,42g/Bl.=3,25g**

Sporządził:

Zatwierdził: