

# 29.03.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> 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	8g	-
<b>Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Jaja	100g	J
		Jogurt grecki	30ml	M
		Koper świeży	1g	-
		Szczypior świeży	1g	-
		Mąka pszenna	30g	M
		Jaja	10g	J
<b>II ŚNIADANIE</b> Owsianka z truskawką i bananem DIETA 1, 2, 3, 4	G	Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Truskawka, mrożona	30g	-
<b>Kisiel</b> DIETA 6(bez cukru), 12,14	G	Banan	20g	-
		Kisiel	13g	-
		Cukier	3g	-
<b>OBIAD</b> Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	15g	M
<b>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	10g	G
<b>Pulpety rybne</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D PA	Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Seler	5g	SEL
		Kalafior mrożony	60g	SEL
<b>Ziemniaki</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kasza jaglana	30g	-
		Miruna, bez skóry	100g	R
		Ziemniaki	250g	-
<b>Surówka z kapusty kiszonej DIETA 1, 2, 6</b>	BO	Kapusta kiszona	80g	-
		Jabłko	20g	-
		Marchew	10g	-
<b>Marchew na ciepło</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Marchew kostka, mrożona	100g	-
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
<b>Kompot owocowy</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	8g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>PODWIECZOREK</b> Jabłko DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Jabłko	150g	-
<b>KOLACJA</b> Drożdżówka z marmoladą, chleb, plaster sera białego, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 2, 3, 4	PI G	Chleb pszenny	30-90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	30-90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	8g	-
		Mąka pszenna	40g	G
		Mleko2%	50ml	M
<b>Konserwa rybna, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 6</b>	G	Drożdże, instant	1g	-
		Olej	3g	-
		Jaja	6g	J
		Marmolada	15g	-
		Cukier	3g	-
		Cukier wanilinowy	1g	-
		Twaróg biały	30g	M
<b>Zupa mleczna z ryżem białym chleb, masło, herbata DIETA 12, 14</b>	G G	Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R
		Kawa zbożowa	5g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Ryż biały	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M

**E=2264,72kcal /W=330,65g/T=67,05g/B=88,78g/Kw.Tl.Nasy.=27,55g/Cukry=92,73g/S=4,5g/Bl.=28,04g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 29.03.2024r.

## **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=2264,72kcal /W=330,65g/T=67,05g/B=88,78g/Kw.Tł.Nasy.=27,55g/Cukry=92,73g/S=4,5g/Bl.=28,04g**

Sporządził:

Zatwierdził: