

# 05.04.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b>  Ser topiony, jajko gotowane, sałata zielona, 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, chleb, masło, bawarka DIETA 2, 6</b>	G	Jaja	50g	J
		Sałata zielona	35g	-
		Jaja	70g	J
		Śmietana 12%	5g	M
<b>Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Herbata	130ml	-
	G	Mleko 2%	100ml	M
		Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
<b>II ŚNIADANIE</b>  Kisiel z jabłkiem <b>DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14</b>	G	Herbata	230ml	-
		Kisiel	13g	-
		Jabłko	40g	-
		Cukier	5g	-
<b>OBIAD</b>  Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną <b>DIETA 1, 2, 6</b>	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
<b>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
<b>Ryba po grecku DIETA 1, 2, 6</b>	D	Mąka pszenna	20g	G
	PA	Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
<b>Ryba duszona w jarzynach DIETA 3, 4, 12, 14</b>	D PA	Seler	5g	SEL
		Kalafior mrożony	60g	SEL
		Kasza jaglana	30g	-
<b>Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	G	Miruna, bez skóry	100g	R
		Koncentrat pomidorowy	5g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
<b>Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką DIETA 1, 2, 6</b>	BO	Ziemniaki	250g	-
		Kapusta pekińska	80g	-
		Jabłko	20g	-
		Marchew	10g	-
<b>Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Jogurt grecki	10g	-
		Szpinak, mrożony	100g	SEL
		Jabłko	50g	-
<b>Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14</b>	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, GOR
<b>PODWIECZOREK</b>  Banan <b>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	BO	Banan	120g	-
<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	-
<b>Twarożek, bułka/ chleb, masło, kakao DIETA 3,4</b>	G	Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Ogórek kiszony	15g	-
		Koper świeży	1g	-
<b>Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14</b>	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Kakao	1g	G
		Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2079,21kcal /W=291,24g/T=65,25g/B=84,22g/Kw.Tl.Nasy.=31,89g/Cukry=87,64g/S=5,11g/Bl.=23,70g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 05.04.2024r.

## **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 posilków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.**

**E=2079,21kcal /W=291,24g/T=65,25g/B=84,22g/Kw.Tł.Nasy.=31,89g/Cukry=87,64g/S=5,11g/Bl.=23,70g**

Sporządził:

Zatwierdził: