

# 07.05.2024r.

| RODZAJ POSILKU<br>RODZAJ DIETY   | SPOSÓB<br>OBRÓBK<br>POSILKU | SKŁAD POSILKU  |              | ALERGENY                      |
|--|-----------------------------|--|--------------|-------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b><br><br>Pasta z sera białego i szynki drobiowej, rzodkiewka, chleb, masło, kakao<br><b>DIETA 1, 2, 6</b> | G                           | Chleb pszenny  | 30g          | 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   | 50g          | M                             |
|  |                             | Śmietana 12%   | 5g           | M                             |
| Twarożek, chleb/ bułka, masło, kakao<br><b>DIETA 3, 4</b>  |                             | Szynka drobiowa  | 20g          | SOJ, M                        |
|  |                             | Rzodkiewka   | 15g          | -                             |
|  |                             | Kakao  | 1g           | G                             |
| Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata- <b>DIETA 12, 14</b>   | G                           | Makaron nitki  | 30g          | G                             |
|  | G                           | Mleko 2%   | 230ml /400ml | M                             |
|  |                             | Herbata  | 230ml        | -                             |
| <b>II ŚNIADANIE</b><br>Koktajl zielony<br><b>DIETA 1, 2, 12, 14</b>  | BO                          | Szpinak mrożony  | 25g          | SEL                           |
|  |                             | Sok pomarańczowy   | 60ml         | -                             |
|  |                             | Jabłko   | 50g          | -                             |
|  |                             | Banan  | 30g          | -                             |
|  |                             | Cukier   | 5g           | -                             |
| Jabłko - <b>DIETA 3, 4, 6</b>  | BO                          | Jabłko   | 150g         | -                             |
| <b>OBIAD</b><br><br>Zupa krupnik z ziemniakami<br><b>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>                                     | G                           | Kości , wywar  | 200ml        | -                             |
|  |                             | Marchew  | 25g          | -                             |
|  |                             | Seler korzeń   | 5g           | SEL                           |
|  |                             | Masło 82%  | 10g          | M                             |
|  |                             | Mleko 2%   | 15g          | M                             |
|  |                             | Śmietana 12%   | 5g           | M                             |
| Łazanki z kapustą, pieczarką i mięsem drobiowym<br><b>DIETA 1</b>  | G                           | Olej   | 10g          | -                             |
|  | D                           | Mąka pszenna   | 10g          | G                             |
|  | S                           | Włoszczyzna  | 25g          | SEL                           |
|  |                             | Mieszanka 7-składnikowa  | 25g          | SEL                           |
| Mięso drobiowe gotowane w jarzynce<br><b>DIETA 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>  | G                           | Kalafior mrożony   | 15g          | SEL                           |
|  |                             | Fasolka szparagowa, mrożona  | 5g           | SEL                           |
|  |                             | Kasza jęczmienna   | 30g          | G                             |
|  |                             | Ziemniaki  | 100g         | -                             |
| Ryż biały<br><b>DIETA 3, 4, 12, 14</b>   | G                           | Kapusta biała  | 130g         | -                             |
|  |                             | Pieczarka  | 25g          | -                             |
|  |                             | Filet drobiowy   | 45g          | -                             |
|  |                             | Cebula   | 5g           | -                             |
| Ryż brązowy<br><b>DIETA 2, 6</b>   | G                           | Makaron pszenny, łazanka   | 70g          | G                             |
|  |                             | Włoszczyzna  | 25g          | SEL                           |
|  |                             | Filet drobiowy   | 100g         | -                             |
| Surówka z kapusty włoskiej<br><b>DIETA 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>  | BO                          | Ryż brązowy /Ryż biały   | 70g          | -                             |
|  |                             | Kapusta włoska   | 70g          | -                             |
|  |                             | Marchew  | 15g          | -                             |
|  |                             | Jabłko   | 25g          | -                             |
| Marchew na ciepło<br><b>DIETA 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>   | G                           | Marchew mrożona, kostka  | 100g         | SEL                           |
|  |                             | Truskawka, mrożona   | 50g          | -                             |
|  |                             | Cukier   | 10g          | -                             |
| Kompot truskawkowy<br><b>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14</b>  | G                           | 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><br>Jogurt owoc.- <b>DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14</b>   | BO                          | Jogurt owocowy   | 125g         | M                             |
| Jogurt naturalny- <b>DIETA 6</b>   | BO                          | Jogurt naturalny   | 150g         | M                             |
| <b>KOLACJA</b><br>Hummus z suszonymi pomidorami, mix салат, chleb, masło, bawarka<br><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          | -                             |
|  |                             | Sezam, ziarna  | 10g          | SEZ                           |
|  |                             | Olej   | 6ml          | -                             |
|  |                             | Ciecierzycza   | 48g          | -                             |
|  |                             | Pomidory suszone w oleju   | 7g           | -                             |
|  |                             | Mix салат  | 10g          | -                             |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata- <b>DIETA 3, 4, 12, 14</b>   | G                           | Kasza jagłana  | 30g          | -                             |
|  | G                           | Mleko 2%   | 400ml/ 100ml | M                             |
|  |                             | Herbata  | 230ml/ 130ml | -                             |

**E=2275,62kcal /W=313,75g/T=66,77g/B=79,46g/Kw.Tl.Nasy.=26,45g/Cukry=99,79g/S=4,06g/Bl.=27,33g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 07.05.2024r.

## **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=2275,62kcal /W=313,75g/T=66,77g/B=79,46g/Kw.Tł.Nasy.=26,45g/Cukry=99,79g/S=4,06g/Bl.=27,33g**

Sporządził:

Zatwierdził: