

# 10.05.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b>  Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	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	5g	-
		Mleko 2%	100ml	M
<b>Konserwa rybna, mix sałat, chleb graham, masło, bawarka DIETA 6</b>	G	Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R
	G	Mix sałat	10g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Serek homogenizowany DIETA 1, 2, 4, 12, 14	BO	Serek homogenizowany	150g	M
Jogurt naturalny DIETA 3, 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
<b>OBIAD</b>  Zupa ogórkowa z ryżem białym i soczewicą zieloną DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Seler	5g	SEL
		Masło 82%	12g	M
Zupa jarzynowa z ryżem białym DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	7g	-
Ryba po grecku DIETA 1, 2, 6	D	Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
Ryba duszona z jarzynami DIETA 3, 4, 12, 14	D	Ogórek kiszony	20g	-
		Ryż biały	20g	-
		Soczewica zielona	10g	-
		Miruna, bez skóry	100g	R
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Koncentrat pomidorowy	10g	-
		Włoszczyzna, mrożona	15g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
Surówka z kapusty kiszonej DIETA 3, 4, 6, 12, 14	BO	Kapusta kiszona	70g	-
		Jabłko	25g	-
		Marchew	15g	-
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Włoszczyzna mrożona	100g	SEL
		Jabłko	50g	-
		Cukier	5g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	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>  Banan DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Banan	120g	-
<b>KOLACJA</b>  Twarożek ze szczypiorkiem, pomidor, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	PI 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	5g	-
		Twaróg biały	70g	M
Twarożek, chleb/ bułka, masło, herbata DIETA 3, 4	G	Śmietana 12%	5g	M
		Szczypior świeży	1g	-
		Pomidor świeży	50g	-
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2241,49kcal /W=327,58g/T=64,20g/B=89,62g/Kw.Tl.Nasy.=31,10g/Cukry=99,09g/S=4,57g/Bl.=23,20g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 10.05.2024r.

## **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=2241,49kcal /W=327,58g/T=64,20g/B=89,62g/Kw.Tł.Nasy.=31,10g/Cukry=99,09g/S=4,57g/Bl.=23,20g**

Sporządził:

Zatwierdził: