

# 26.04.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Ser topiony, jajko gotowane, mix sałat, chleb, masło, herbata DIETA 1	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	-
<b>Pasta z jajka, mix sałat chleb, masło, herbata</b> DIETA 2, 6	G	Ser topiony	50g	M
		Jaja	50g	J
		Mix sałat	10g	-
		Jaja	70g	J
<b>Zupa mleczna z makaronem świderki, chleb, masło, herbata</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Śmietana 12%	5g	M
		Makaron świderki	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Owsianka z jabłkiem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Jabłko	50g	-
		Cukier	5g	-
		Cynamon	1g	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>OBIAD</b> Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną i ciecierzą DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	15g	M
<b>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną</b> DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	5g	-
		Mąka pszenna	20g	G
<b>Ryba duszona w jarzynach</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
		Kasza jaglana	30g	-
		Ciecierzycza konserwowa	10g	-
<b>Ziemniaki</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Miruna, bez skóry	100g	R
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
<b>Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i marchewki z olejem</b> DIETA 1, 2, 6	BO	Kapusta czerwona	80g	-
		Jabłko	20g	-
		Marchew	10g	-
		Olej	7g	-
<b>Szpinak na ciepło</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Szpinak, mrożony	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
<b>Kompot owocowy</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	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 DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Banan	120g	-
<b>KOLACJA</b> Twarożek z ogórkiem i koperkiem, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 2, 6	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, kawa zbożowa</b> DIETA 3,4	G	Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Ogórek kiszony	15g	-
		Koper świeży	1g	-
		Mleko 2%	230ml	M
<b>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata</b> DIETA 12, 14	G G	Kawa zbożowa	5g	G
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2241,13kcal /W=317,51g/T=66,41g/B=91,09g/Kw.Tl.Nasy.=29,96g/Cukry=90,81g/S=5,19g/Bl.=27,28g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 26.04.2024r.

## **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=2241,13kcal /W=317,51g/T=66,41g/B=91,09g/Kw.Tł.Nasy.=29,96g/Cukry=90,81g/S=5,19g/Bl.=27,28g**

Sporządził:

Zatwierdził: