

# 28.04.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU	ALERGENY	
<b>ŚNIADANIE</b>  Szynka wieprzowa, rzodkiewka, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	G 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	-
		Szynka wieprzowa	70g	-
		Rzodkiewka	10g	-
<b>Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mąka pszenna	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Grysik z syropem owocowym DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	200ml	M
		Kasza manna	30g	G
		Syrop owocowy	15ml	-
		Cukier	5g	-
<b>Kisiel</b> DIETA 6 (bez cukru)	G	Kisiel	15g	-
<b>OBIAD</b>  Rosół z ryżem białym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	400ml	-
		Masło 82%	10g	M
		Olej	5ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
<b>Gulasz wołowy w sosie własnym</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Marchew	25g	-
		Pietruszka	15g	-
<b>Gulasz drobiowy w sosie własnym</b> DIETA 3, 4, 12, 14	D	Seler	5g	SEL
		Ryż biały	30g	-
		Wołowina	100g	-
<b>Ziemniaki</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Filet drobiowy	100g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
<b>Surówka z kapusty pekińskiej</b> DIETA 1, 2, 6	BO	Kapusta pekińska, świeża	70g	-
		Marchew, świeża	20g	-
		Jabłko, świeże	15g	-
<b>Włoszczyzna na ciepło</b> DIETA 3, 4, 12, 14		Włoszczyzna mrożona	100g	SEL
		Truskawka mrożona	50g	-
		Cukier	10g	-
<b>Kompot truskawkowy</b> 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]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
<b>PODWIECZOREK</b>  Jogurt z owsianką DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt z owsianką	200g	M
		Jogurt naturalny	150g	M
<b>KOLACJA</b>  Salatka z rukolą, 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	10g	-
		Kukurydza konserwowa	5g	-
		Rukola	5g	-
<b>Szynka drobiowa, chleb/bułka, masło, herbata</b> DIETA 3, 4	G	Olej	7ml	-
		Szynka wieprzowa	50g	-
		Makaron pszenny, świderki	30g	G
		Pomidor	30g	-
		Słonecznik łuskany	5g	-
<b>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata</b> DIETA 12, 14	G	Szynka drobiowa	70g	G
	G	Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2308,65kcal /W=322,24g/T=70,10g/B=96,05g/Kw.Tl.Nasy.=32,23g/Cukry=95,13g/S=5,50g/Bl.=20,26g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 28.04.2024r.

## **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=2308,65kcal /W=322,24g/T=70,10g/B=96,05g/Kw.Tł.Nasy.=32,23g/Cukry=95,13g/S=5,50g/Bl.=20,26g**

Sporządził:

Zatwierdził: