

# 13.06.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Filet drobiowy w galarecie, sałata lodowa, chleb, masło, kakao DIETA 1, 2, 3, 4, 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	-
		Filet drobiowy w galarecie	100g	G, SOJ
		Sałata lodowa	20g	-
<b>Zupa mleczna z kaszą manną, chleb/bułka, masło, herbata</b> DIETA 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Kakao	1g	G
	G	Kasza manna	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
<b>II ŚNIADANIE</b> Koktajl truskawkowo-bananowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	BO	Jogurt naturalny	200ml	M
		Truskawka	40g	-
		Banan	30g	-
		Cukier	5g	-
<b>OBIAD</b> Zupa ogórkowa z lanym ciastem DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Masło 82%	12g	M
		Mleko 2%	15g	M
<b>Zupa jarzynowa z lanym ciastem</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	15g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
<b>Gołąbki z ryżem, miksem kasz i mięsem mieszanym</b> DIETA 1, 6	D	Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Ziemiaki	130g	-
		Ogórek kiszony	35g	-
<b>Risotto z miksem kasz, warzywami i mięsem mieszanym</b> DIETA 2	PA	Cebula	2g	-
	D	Kapusta włoska	100g	-
	D	Ryż biały	20g	-
	D	Ryż brązowy	20g	-
<b>Risotto z ryżu białego, warzyw i mięsa drobiowego</b> DIETA 3, 4, 12, 14	PA	Kasza jęczmienna	15g	G
	D	Kasza gryczana	15g	G
	D	Filet drobiowy	40g	-
	D	Mięso wieprzowe	30g	-
<b>Sos pomidorowy</b> DIETA 1, 2, 6	G	Koncentrat pomidorowy	5g	-
		Ryż biały	100g	-
		Filet drobiowy	100g	-
		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, lubezyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>PODWIECZOREK</b> Arbuz DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Arbuz, świeży	170g	-
<b>Jabłko</b> DIETA 6	BO	Jabłko, świeże	150g	-
<b>KOLACJA</b> Twaróg z makrelą i szczypiorkiem, chleb, masło, herbata 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	-
		Twaróg biały	50g	M
		Śmietana 12%	5g	M
<b>Zupa mleczna z makaronem świderki, chleb, masło, herbata</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Makrela wędzona	20g	R
		Szczypiorek, świeży	1g	-
		Makaron pszenny, świderki	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
G	Herbata	230ml	-	

**E=2091,35kcal/W=273,67g/T=66,64g/B=95,51g/Kw.Tł.Nasy.=30,19g/Cukry=80,51g/S=7,53g/Bl.=19,16g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 13.06.2024r.

## **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=2091,35kcal/W=273,67g/T=66,64g/B=95,51g/Kw.Tł.Nasy.=30,19g/Cukry=80,51g/S=7,53g/Bl.=19,16g**

Sporządził:

Zatwierdził: