

# 21.06.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b>  Chalka, dżem owocowy, plaster sera białego, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 2, 3, 4	G	Chleb pszenny	30-90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	30-90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	8g	-
		Chalka	100g	G
		Dżem owocowy	50g	-
<b>Konserwa rybna, papryka czerwona, chleb, masło, kawa zbożowa</b> DIETA 6	G	Twaróg biały	30g	M
		Mleko 2%	230ml	M
		Kawa zbożowa	5g	G
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R
<b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata</b> DIETA 12, 14	G	Papryka czerwona	50g	-
	G	Salata zielona	35g	-
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Jaglanka z brzoskwinia i ananase DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	200ml	M
		Kasza jaglana	30g	G
		Ananas w syropie	8g	-
		Brzoskwinia w syropie	12g	-
<b>Budyń- DIETA 6 (bez cukru)</b>	G	Cukier	3g	-
		Budyń	15g	-
<b>OBIAD</b>  Zupa koperkowa z kostką grycikową DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości , wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka korzeń	5g	-
		Seler korzeń	5g	SEL
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	7g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Koper świeży	10g	-
<b>Pulpety rybne</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Kasza manna	30g	G
		Miruna, bez skóry	100g	R
		Bułka czerstwa	10g	G, SOJ, SEZ, M, J
<b>Ziemniaki</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	5g	J
		Ziemniaki	250g	-
		Kapusta pekińska	70g	-
<b>Surówka z kapusty pekińskiej</b> DIETA 1, 2, 6	BO	Jabłko	25g	-
		Marchew	15g	-
		Szpinak rozdrobniony, mrożony	100g	SEL
<b>Szpinak na ciepło</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Truskawka, mrożona	50g	-
		Cukier	8g	-
<b>Kompot truskawkowy</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Przyprawy [majeranek, lubyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>PODWIECZOREK</b> Arbuz DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Arbuz świeży	120g	-
<b>Jabłko- DIETA 6</b>	BO	Jabłko świeże	150g	-
<b>KOLACJA</b>  Salatka z buraczkami, rukolą, twarogiem i słonecznikiem, 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
	G	Masło 82%	10g	M
		Cukier	8g	-
		Buraki	60g	-
		Rukola	10g	-
		Twaróg biały	60g	M
		Słonecznik łuskany	5g	-
		Olej	8g	-
		Przyprawy[Zioła prowansalskie, sól, kwasek cytr.]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>Zupa mleczna z makaronem świderki, chleb, masło, herbata</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Makaron pszenny, świderki	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2200,98kcal/W=319,41g/T=65,85g/B=84,11g/Kw.Tł.Nasy.=28,61g/Cukry=93,52g/S=3,75g/Bl.=21,99g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 21.06.2024r.

## **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 posiłków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.**

**E=2200,98kcal/W=319,41g/T=65,85g/B=84,11g/Kw.Tł.Nasy.=28,61g/Cukry=93,52g/S=3,75g/Bl.=21,99g**

Sporządził:

Zatwierdził: