

# 17.07.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Szynka z indyka, sałata zielona, chleb, masło, kawa inka 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	-
		Szynka z indyka	70g	-
		Salata zielona	10g	-
		Mleko 2%	230ml	M
<b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14</b>	G	Kawa inka	2g	G
	G	Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Budyń czekoladowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Budyń czekoladowy	13g	G
		Mleko 2%	200ml	M
		Cukier	5g	-
<b>OBIAD</b> Barszcz ukraiński z botwiną DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200 ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Masło 82%	15g	M
		Mleko 2%	15g	M
<b>Pierogi z serem i szpinakiem DIETA 1, 2</b>	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
<b>Mięso drobiowe z warzywami DIETA 3, 4, 6, 12, 14</b>	D PA	Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Buraki, świeże	40g	-
		Boćwina, świeża	20g	-
		Koncentrat buraczany	6ml	-
		Ziemniaki	130g	-
<b>Kasza jęczmienna DIETA 3, 4, 6, 12, 14</b>	G	Kalafior, mrożony	12g	SEL
		Fasolka szparagowa, mrożona	5g	SEL
		Jaja	25g	J
		Mąka pszenna	85g	G
<b>Surówka z marchewki i jabłka DIETA 1, 2, 6</b>	BO	Twaróg biały	70g	M
		Szpinak rozdrobniony, mrożony	25g	SEL
		Jaja	3g	J
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Filet drobiowy	100g	-
		Kasza jęczmienna	70g	G
<b>Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Marchew	80g	-
		Jabłko	30g	-
		Jogurt grecki	20g	M
		Marchew	100g	-
<b>Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14</b>	G	Jabłko świeże	50g	-
		Cukier	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
<b>PODWIECZOREK</b> Brzoskwinia DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Brzoskwinia, świeża	100g	-
<b>KOLACJA</b> Twarożek z tuńczykiem, rzodkiewka, 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	-
		Twaróg biały	50g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Tuńczyk w sosie własnym	20g	R
<b>Zupa mleczna z ryżem brązowym, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G G	Rzodkiewka, świeża	15g	-
		Ryż brązowy	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2135,30kcal/W=298,09g/T=64,37g/B=89,12g/Kw.Tł.Nasy.=32,06g/Cukry=84,58g/S=5,78g/Bl.=23,00g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 17.07.2024r.

## **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=2135,30kcal/W=298,09g/T=64,37g/B=89,12g/Kw.Tł.Nasy.=32,06g/Cukry=84,58g/S=5,78g/Bl.=23,00g**

Sporządził:

Zatwierdził: