

# 19.07.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Żurek z jajkiem i koperkiem, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 12, 14	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	8g	-
<b>Konserwa rybna, mix sałat, chleb graham, masło, herbata DIETA 6</b>	G	Zakwas barszczu białego	20g	G
		Mąka pszenna	20g	G
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	3g	M
		Jaja	25g	J
<b>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 3,4</b>	G G	Koper świeży	1g	-
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R
		Mix sałat	10g	-
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Jaglanka z jabłkiem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4	G	Mleko 2%	200ml	M
		Kasza jaglana	30g	-
		Jabłko, świeże	50g	-
		Cynamon	1g	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>Budyń 6(bez cukru), 12, 14</b>	G	Budyń	13g	-
		Cukier	3g	-
<b>OBIAD</b> Zupa pieczarkowa z lanym ciastem i ciecierzą DIETA 1, 6	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	15g	-
<b>Zupa jarzynowa z lanym ciastem DIETA 2, 3, 4, 12, 14</b>	G	Mąka pszenna	10g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mąka pszenna	30g	G
<b>Pulpety rybne DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	D	Jaja	10g	J
		Ciecierzycza, konserwowa	10g	-
		Pieczarka	20g	-
		Miruna, bez skóry	100g	R
<b>Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	G	Bułka czerstwa	10g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Jaja	5g	J
		Ziemniaki	250g	-
<b>Surówka z kapusty czerwonej DIETA 3, 4, 6</b>	BO	Koper, świeży	1g	-
		Kapusta czerwona	70g	-
		Jabłko	25g	-
		Marchew	15g	-
<b>Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 6, 12, 14</b>	G	Marchew kostka, mrożona	100g	SEL
		Truskawka mrożona	50g	-
		Cukier	8g	-
<b>Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14</b>	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	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 ze szpinakiem, pomidor, chleb graham, masło, kakao 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	8g	-
<b>Twarożek, chleb, masło, kakao DIETA 3, 4</b>	G G	Twaróg biały	60g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Szpinak, mrożony	12g	-
		Pomidor, świeży	50g	-
		Kakao	2g	G
		Mleko 2%	230ml	M
<b>Zupa mleczna z makaronem łazanka, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14</b>	G G	Makaron pszenny, łazanka	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2195,37kcal /W=319,91g/T=63,96g/B=83,66g/Kw.Tl.Nasy.=27,51g/Cukry=80,48g/S=3,86g/Bl.=24,81g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 19.07.2024r.

## **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=2195,37kcal /W=319,91g/T=63,96g/B=83,66g/Kw.Tł.Nasy.=27,51g/Cukry=80,48g/S=3,86g/Bl.=24,81g**

Sporządził:

Zatwierdził: