

# 30.07.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b>  Zupa mleczna z makaronem świderki, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 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	5g	-
		Jaja	70g	J
		Śmietana 12%	5g	M
		Ogórek kiszony	15g	-
<b>Pasta z jajka z ogórkiem kiszonym i koperkiem, chleb, masło, bawarka</b> DIETA 6	G	Koper świeży	1g	-
		Makaron pszenny, świderki	25g	G
		Mleko 2%	400ml/100ml	M
		Herbata	230ml/130ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b>  Owsianka z jabłkiem i truskawką DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	25g	G
		Jabłko	30g	-
		Truskawka	20g	-
		Cukier	3g	-
<b>OBIAD</b>  Zupa pomidorowa z lanym ciastem DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Pietruszka, korzeń	5g	-
<b>Zupa jarzynowa z lanym ciastem</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
<b>Kotlet schabowy</b> DIETA 1	S	Olej	6ml	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
<b>Schab wieprzowy duszony w jarzynach</b> DIETA 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Koncentrat pomidorowy	10g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Schab wieprzowy	100g	-
<b>Ziemniaki z koperkiem</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	10g	J
		Bułka pszenna, czerstwa	15g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Włoszczyzna	25g	SEL
<b>Salatka zielona z pomidorem</b> DIETA 1, 2, 6	BO	Ziemniaki	250g	-
		Koper, świeży	1g	-
		Salata zielona, świeża	50g	-
		Pomidor, świeży	50g	-
<b>Szpinak na ciepło</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki/ Jogurt naturalny	10g/ 10g	M/ M
		Szpinak, mrożony	100g	SEL
		Jabłka świeże	50g	-
<b>Kompot jabłkowy z cynamonem</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	5g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
<b>PODWIECZOREK</b> Arbuz- DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Arbuz, świeży	150g	-
<b>KOLACJA</b>  Paszтет z czerwonej soczewicy, mix salat, chleb, masło, herbata DIETA 1, 6	PI 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	5g	-
		Ryż biały	20g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
<b>Szynka drobiowa , mix салат, chleb, masło, herbata</b> DIETA 2, 3, 4	G	Soczewica czerwona	20g	-
		Jaja	10g	J
		Olej	10g	-
		Filet drobiowy	20g	-
		Marchew	15g	-
		Mąka ziemniaczana	5g	-
<b>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata</b> DIETA 12, 14	G G	Szynka drobiowa	70g	SOJ, M
		Mix салат	10g	-
		Przyprawy [pieprz czarny, kminek mielony, ziola prowsalskie, sól, papryka słodka]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E= 2300,43kcal/W=328,64g/T=69,15g/B=93,87g/Kw.Tl.Nasy.=28,99g/Cukry=75,31g/S=3,75g/Bl.=23,13g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 30.07.2024r.

## **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= 2300,43kcal/W=328,64g/T=69,15g/B=93,87g/Kw.Tł.Nasy.=28,99g/Cukry=75,31g/S=3,75g/Bl.=23,13g**

Sporządził:

Zatwierdził: