

# 31.07.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Szynka wieprzowa, pomidor, chleb, 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	-
		Szynka wieprzowa	70g	-
		Pomidor	50g	-
Twarożek, sałata lodowa, chleb/bułka, masło, kakao DIETA 3, 4	G	Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Sałata lodowa	10g	-
		Mleko 2%	230ml	M
		Kakao	2g	G
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA, 12, 14		Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt z owsianką DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt z owsianką	200g	M
Jogurt naturalny- DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
<b>OBIAD</b> Zupa brokułowa z makaronem świderki DIETA 1, 2, 6	G	Kości , wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Pietruszka, korzeń	5g	-
Zupa jarzynowa z makaronem świderki DIETA 3, 4, 12, 14	G	Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Jajko sadzone DIETA 1, 2	S	Olej	10ml	-
		Mąka pszenna	10g	G
Mięso drobiowe duszone DIETA 3, 4, 6, 12, 14	D	Włoszczyzna	25g	SEL
		Brokuł mrożony	60g	SEL
Ziemianki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Makaron świderki	30g	G
		Jaja	100g	J
Fasolka szparagowa na ciepło DIETA 1, 2, 6	G	Mięso drobiowe	100g	-
		Ziemniaki	250g	-
		Koper, świeży	1g	-
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Fasolka szparagowa, mrożona	100g	SEL
		Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	8g	-
		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, świeży	120g	-
<b>KOLACJA</b> Paprykarz z makrelą w sosie pomidorowym z warzywami, 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	8g	-
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R
		Ryż biały	30g	-
		Marchew	10g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Seler, korzeń	5g	SEL
		Kasza kuskus	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2126,98kcal/W=292,15g/T=65,42g/B=86,61g/Kw.Tł.Nasy.=28,11g/Cukry=84,49g/S=5,30g/Bl.=22,84g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 31.07.2024r.

## **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=2126,98kcal/W=292,15g/T=65,42g/B=86,61g/Kw.Tł.Nasy.=28,11g/Cukry=84,49g/S=5,30g/Bl.=22,84g**

Sporządził:

Zatwierdził: