

# 12.08.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Szynka z indyka, sałata zielona, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 2, 3, 4, 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	8g	-
		Szynka z indyka	70g	SOJ, M
<b>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata</b> DIETA 12, 14	G G	Salata zielona	35g	-
		Kawa zbożowa	5g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
<b>II ŚNIADANIE</b> Owsianka z ananase i wiórkami kokosowymi- DIETA 1, 2, 3, 4	G	Herbata	230ml	-
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	200ml	M
		Ananas w syropie	15g	-
<b>Kisiel- DIETA 6(bez cukru), 12, 14</b>	BO	Wiórki kokosowe	2g	-
		Kisiel	13g	-
<b>OBIAD</b> Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną DIETA 1, 6	G	Cukier	5g	-
		Kości , wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka korzeń	5g	-
<b>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną</b> DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Seler korzeń	5g	SEL
		Masło 82%	13g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
<b>Pierogi ruskie</b> DIETA 1, 2	G	Olej	10g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
<b>Mięso drobiowe z jarzynami</b> DIETA 3, 4, 6, 12, 14	D	Kasza jaglana	30g	-
		Kalafior mrożony	60g	SEL
		Ziemniaki	100g	-
<b>Ziemniaki</b> DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Mąka pszenna	60g	G
		Jaja	5g	J
		Ziemniaki	250g	-
		Cebula	5g	-
<b>Surówka z marchewki, jabłka, selera i pora z jogurtem</b> DIETA 1, 2, 6	BO	Twaróg biały	40g	M
		Filet drobiowy	100g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Marchew	80g	-
<b>Szpinak na ciepło</b> DIETA 3, 4, 12, 14	D	Jabłko	20g	-
		Seler korzeń, świeży/ Por, świeży	5g/ 3g	SEL/ -
		Jogurt grecki	15g	M
		Szpinak rozdrobniony, mrożony	100g	SEL
<b>Kompot owocowy</b> 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, kwas cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>PODWIECZOREK</b> Brzoskwinia -DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Brzoskwinia, świeża	100g	-
<b>KOLACJA</b> Salatka z makaronem ryżowym, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2( bez papryki), 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	8g	-
		Makaron ryżowy	30g	G
		Papryka czerwona	10g	-
		Kukurydza konserwowa	7g	-
		Szynka wieprzowa	30g	-
		Groszek konserwowy	7g	-
		Jogurt grecki	15g	M
		<b>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Ogórek kiszony
Śmietana 12%	5g			M
Jaja	15g			J
Płatki jęczmienne	30g			G
Mleko 2%	400ml			M
Herbata	230ml	-		

**E=2194,82kcal/W=321,71/T=64,29g/B=83,41g/Kw.Tł.Nasy.=30,21g/Cukry=75,52g/S=5,80g/Bl.=26,50g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 12.08.2024r.

## **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

**Bł.**- 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=2194,82kcal/W=321,71/T=64,29g/B=83,41g/Kw.Tł.Nasy.=30,21g/Cukry=75,52g/S=5,80g/Bł.=26,50g**

Sporządził:

Zatwierdził: