

# 20.08.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Żurek z jajkiem i kielbasą, 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	-
		Zakwas barszczu białego	30g	G
		Mąka pszenna	30g	G
Szynka drobiowa, sałata zielona, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 6	G G	Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	3g	M
		Jaja	25g	J
		Kiełbasa wieprzowa	30g	-
		Szynka drobiowa	70g	SOJ, M
		Sałata zielona	10g	-
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Serek homogenizowany DIETA 1, 2, 4, 12, 14	BO	Serek homogenizowany	150g	M
Jogurt naturalny DIETA 3, 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
<b>OBIAD</b> Zupa krupnik z jarzynami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości , wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
Mięso zapiekane DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	PI	Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	5ml	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kasza jęczmienna	30g	G
Sałatka zielona z pomidorem i jogurtem DIETA 1, 2, 6	BO	Mięso wieprzowe z szynki	70g	-
		Mięso z piersi kurczaka	30g	-
		Bułka pszenna, czerstwa	5g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Jaja	3g	J
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Ziemniaki	250g	-
		Sałata zielona, świeża	50g	-
		Pomidor, świeży	50g	-
		Jogurt grecki	20g	M
Sos koperkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14		Koper świeży	5g	-
		Szpinak rozdrobniony, mrożony	100g	SEL
		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,
<b>PODWIECZOREK</b> Jabłko DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Jabłko, świeże	150g	-
<b>KOLACJA</b> Paprykarz z makrelą w sosie pomidorowym z warzywami, rukola, chleb, masło, kawa inka 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 makaronem świderki, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Seler, korzeń	5g	SEL
		Rukola, świeża	5g	-
		Kawa inka	2g	M
		Makaron pszenny, świderki	30g	G
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2274,17kcal/W=319,58g/T=69,58g/B=93,73g/Kw.Tł.Nasy.=33,52g/Cukry=83,73g/S=4,65g/Bl.=23,65g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 20.08.2024r.

## **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

**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=2274,17kcal/W=319,58g/T=69,58g/B=93,73g/Kw.Tł.Nasy.=33,52g/Cukry=83,73g/S=4,65g/Bl.=23,65g**

Sporządził:

Zatwierdził: