

# 25.08.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY			
<b>ŚNIADANIE</b> Twarożek ze szczypiorkiem, pomidor, chleb, masło, kakao DIETA 1, 2, 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	5g	-			
<b>Twarożek, chleb, masło, kakao</b> DIETA 3, 4	G	Twaróg biały	70g	M			
		Śmietana 12%	5g	M			
		Szczypior, świeży	1g	-			
		Pomidor, świeży	50g	-			
<b>Zupa mleczna z ryżem białym, chleb/bułka, masło, herbata</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Kakao	2g	-			
		Mleko 2%	230ml	-			
		Ryż biały	30g	-			
		Mleko 2%	400ml	M			
<b>Herbata</b>	G	Herbata	230ml	-			
		<b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt z owsianką DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14		BO	Jogurt z owsianką	200g	M
		<b>Jogurt naturalny</b> DIETA 6		BO	Jogurt naturalny	150g	M
		<b>OBIAD</b> Rosół z lanym ciastem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości , wywar	400ml	-	
Marchew	15g			-			
Pietruszka, korzeń	5g			-			
Seler , korzeń	5g			SEL			
Masło 82%	10g			M			
<b>Roladki z marchewką w sosie własnym</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Mleko 2%	15g	M			
		Śmietana 12%	5g	M			
		Olej	10ml	-			
		Mąka pszenna	15g	G			
		Włoszczyzna	25g	SEL			
<b>Kasza bulgur</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Cebula	2g	-			
		Mąka pszenna	30g	G			
		Jaja	10g	J			
		Marchew	20g	-			
		Filet drobiowy	100g	-			
<b>Surówka z kapusty pekińskiej</b> DIETA 1, 2, 6	BO	Kasza bulgur	60g	G			
		Kapusta pekińska, świeża	70g	-			
		Marchew, świeża	20g	-			
		Jabłko, świeże	25g	-			
<b>Marchew na ciepło</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki	10ml	M			
		Marchew mrożona, kostka	100g	SEL			
		Truskawka, mrożona	50g	-			
<b>Kompot truskawkowy</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]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,			
<b>PODWIECZOREK</b> Sok owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14		BO	Sok owocowy	330ml	-		
<b>Jabłko</b> DIETA 6		BO	Jabłko, świeże	150g	-		
<b>KOLACJA</b> Sałatka z kaszy jęczmiennej, 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	5g	-			
		Kasza jęczmienna	25g	G			
		Filet drobiowy	25g	-			
		Olej	7ml	-			
<b>Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Papryka czerwona	20g	-			
		Ogórek kiszony	15g	-			
		Kukurydza konserwowa	5g	-			
		Kasza manna	30g	G			
		Mleko 2%	400ml	M			
Herbata	230ml	-					

**E=2190,76kcal /W=300,3g/T=64,95g/B=93,92g/Kw.Tl.Nasy.=28,96g/Cukry=110,95g/S=3,85g/Bl.=21,98g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 25.08.2024r.

## **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=2190,76kcal /W=300,3g/T=64,95g/B=93,92g/Kw.Tł.Nasy.=28,96g/Cukry=110,95g/S=3,85g/Bl.=21,98g**

Sporządził:

Zatwierdził: