

# 10.09.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b>  Zupa mleczna z kaszą manną, 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
<b>Pasta z jajka z pomidorem i szczypiorkiem, chleb, masło, bawarka</b> DIETA 6	G	Pomidor / Szczypiorek świeży	20g / 1g	- / -
		Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml/100ml	M
		Herbata	230ml/130ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Galaretką z owocami DIETA 1, 2, 3, 4	G	Galaretką	13g	-
		Ananas w syropie	7g	-
		Brzoskwinia w syropie	5g	-
<b>Kisiel- DIETA 6(bez cukru), 12, 14</b>	G	Kisiel/ Cukier	13g/ 3g	- / -
<b>OBIAD</b> Zupa pieczarkowa z lanym ciastem DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Pietruszka, korzeń	5g	-
<b>Zupa jarzynowa z lanym ciastem</b> DIETA 2, 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/ 30g	G/ G
		Włoszczyzna	25g	SEL
<b>Schab wieprzowy duszony w jarzynach- DIETA 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	D	Pieczarka uprawna, świeża	20g	-
		Schab wieprzowy	100g	-
<b>Ziemniaki z koperkiem</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	10g/ 10g	J/ 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	-
		Jogurt grecki/ Jogurt naturalny	10g/ 10g	M/ M
<b>Szpinak na ciepło</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Szpinak, mrożony	100g	SEL
		Jabłka świeże	50g	-
		Cukier	5g	-
<b>Kompot jabłkowy z cynamonem</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
		Jogurt owocowy	125g	M
<b>PODWIECZOREK</b> Jogurt owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt naturalny	150g	M
<b>Jogurt naturalny- DIETA 6</b>	BO	Jogurt naturalny	150g	M
<b>KOLACJA</b>  Paszтет z czerwonej soczewicy, ogórek kiszony, 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>Twarożek z koperkiem , 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	-
		Twaróg biały/ Śmietana 12%	70g/ 5g	M/ M
<b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata</b> DIETA 12, 14	G G	Ogórek kiszony/ Koper świeży/ Mix салат	20g/ 1g/ 10g	-
		Przyprawy [pieprz czarny, kminek mielony, ziola prowansalskie, sól, papryka słodka]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Płatki owsiane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E= 2182,44kcal/W=302,44g/T=69,10g/B=87,81g/Kw.Tl.Nasy.=28,13g/Cukry=68,13g/S=3,91g/Bl.=20,36g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 10.09.2024r.

## **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= 2182,44kcal/W=302,44g/T=69,10g/B=87,81g/Kw.Tł.Nasy.=28,13g/Cukry=68,13g/S=3,91g/Bl.=20,36g**

Sporządził:

Zatwierdził: