

# 14.09.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU	ALERGENY	
<b>ŚNIADANIE</b> Szynka z indyka, sałatka z rukoli i pomidora, chleb, masło, kawa zbożowa- 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	5g	-
		Szynka z indyka	70g	-
Szynka z indyka, sałata zielona, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 3, 4	G	Rukola, świeża	10g	-
		Pomidor, świeży	20g	-
		Salata zielona, świeża	15g	-
		Kawa zbożowa	5g	G
Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata DIETA 12,14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Makaron pszenny, nitki	25g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Budyń+ biszkopty DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru i biszkoptów), 12, 14	G	Budyń	13g	G
		Mleko 2%	200ml	M
		Biszkopty	12g	G, J
		Cukier	3g	-
<b>OBIAD</b> Zupa ogórkowa z ryżem białym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	13g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Zapiekanka ziemniaczana z jarzynami i mięsem drobiowym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G PA	Ogórki kiszzone
Ryż biały	30g			-
Ziemniaki	250g			-
Brokuł, mrożony	25g			SEL
Marchew mrożona, kostka	25g			-
Kalafior, mrożony	25g			SEL
Mieszanka 7-składnikowa	50g			SEL
Włoszczyzna, mrożona	25g			SEL
Fasolka szparagowa, mrożona	25g			SEL
Sos koperkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G			Kukurydza konserwowa
		Groszek konserwowy	10g	-
		Filet drobiowy	100g	-
		Koper, świeży	5g	-
		Truskawka mrożona	50g	-
Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6( bez cukru), 12,14	G	Cukier	5g	-
		Przyprawy [majeranek, lubezyk, 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> Sałatka z kapustą pekińską i filetem drobiowym, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2 (bez papryki), 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	5g	-
		Kapusta pekińska	50g	-
		Filet drobiowy	50g	-
		Papryka czerwona	20g	-
		Ogórek kiszony	24g	-
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Pomidor	20g	-
	G	Kukurydza konserwowa	10g	-
		Olej	7g	-
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2048,77kcal /W=273,47g/T=64,39g/B=90,97g/Kw.Tl.Nasy.=27,22g/Cukry=71,66g/S=6,45g/Bl.=26,10g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 14.09.2024r.

## **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 posiłków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.**

**E=2048,77kcal /W=273,47g/T=64,39g/B=90,97g/Kw.Tł.Nasy.=27,22g/Cukry=71,66g/S=6,45g/Bl.=26,10g**

Sporządził:

Zatwierdził: