

# 19.09.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Żurek z 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	5g	-
<b>Szynka z indyka, ogórek kiszony, chleb graham, masło, herbata DIETA 6</b>	G	Zakwas barszczu białego	30g	G
		Mąka pszenna	20g	G
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	3g	M
		Kielbasa wieprzowa	30g	-
<b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4</b>	G G	Szynka z indyka	70g	-
		Ogórek kiszony	20g	-
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Serek homogenizowany DIETA 1, 2, 4, 12, 14	BO	Serek homogenizowany	150g	M
<b>Jogurt naturalny-DIETA 3, 6</b>	BO	Jogurt naturalny	200g	M
<b>OBIAD</b> Zupa krem jarzynowa z grzankami 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%	10g	M
		Mleko 2%	10ml	M
<b>Sos potrawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	D G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	50g	-
<b>Kasza gryczana DIETA 1, 2, 6</b>	G	Kalafior, mrożony	25g	SEL
		Brokuł, mrożony	25g	SEL
		Ziemniaki	130g	-
		Serek topiony	1g	M
		Śmietanka 30%	5ml	M
<b>Kasza jagłana DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Cebula świeża	2g	-
		Bułka pszenna , czerstwa	25g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Filet drobiowy	80g	-
		Marchew	15g	-
		Kasza gryczana	60g	G
<b>Fasolka szparagowa na ciepło DIETA 1, 2, 6</b>	BO	Kasza jagłana	60g	-
		Fasola szparagowa, mrożona	100g	-
<b>Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Szpinak, mrożony	100g	SEL
		Truskawka, mrożona	50g	-
		Cukier	5g	-
<b>Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14</b>	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>PODWIECZOREK</b> Jabłko - DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Jabłko, świeże	150g	-
<b>KOLACJA</b> Twarożek z makrelą, sałatka zielona z rzodkiewką, 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	-
		Twaróg biały	50g/70g	M
<b>Twarożek, sałata zielona, chleb/ bułka, masło, kakao DIETA 3, 4</b>	G	Śmietana 12%	3g/5g	M
		Makrela wędzona	20g	R
		Sałata zielona, świeża	15g	-
		Rzodkiewka, świeża	15g	-
		Mleko 2%	230ml	M
<b>Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14</b>	G G	Kakao	2g	G
		Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2151,32kcal /W=279,16g/T=69,53g/B=96,29g/Kw.Tł.Nasy.=33,41g/Cukry=73,45g/S=4,82g/Bl.=26,94g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 19.09.2024r.

## **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=2151,32kcal /W=279,16g/T=69,53g/B=96,29g/Kw.Tł.Nasy.=33,41g/Cukry=73,45g/S=4,82g/Bl.=26,94g**

Sporządził:

Zatwierdził: