

# 22.09.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Twarożek z szczypiorkiem, pomidor, chleb, masło, kakao 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	4g	-
Twarożek, , chleb, masło, kakao DIETA 3, 4	G	Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	3ml	M
		Szczypiorek, świeży	1g	-
		Pomidor	50g	-
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 12,14	G	Kasza jaglana	30g	-
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Owsianka z bananem i truskawką DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	200ml	M
		Banan, świeży	40g	-
		Truskawka, mrożona	40g	-
		Cukier	4g	-
<b>OBIAD</b> Rosół z makaronem nitki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości , wywar	400ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	3g	M
Podudzie drobiowe DIETA 1, 2, 6	PI	Olej	10g	-
		Włoszczyzna	30g	SEL
Mięso drobiowe z warzywami DIETA 3, 4, 12, 14	D PA	Pietruszka natka	1g	-
		Cebula	2g	-
		Makaron nitki	30g	G
Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Podudzie drobiowe	100g	-
		Włoszczyzna	15g	SEL
		Filet drobiowy	100g	-
Kapusta czerwona na ciepło DIETA 1, 2, 6	BO	Ziemniaki	250g	-
		Koper świeży	1g	-
		Kapusta czerwona, świeża	100g	-
		Mąka pszenna	6g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	4g	-
		Szpinak, mrożony	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	4g	-
Kompot owocowy 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]	-	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> Jajka gotowane, kalafior gotowany z dipem ziołowym, chleb, masło, herbata 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	4g	-
		Jaja	75g	J
		Jogurt grecki	15ml	M
		Jogurt naturalny	15ml	M
		Kalafior, mrożony	60g	-
		Koper świeży	1g	-
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Szczypior, świeży	1g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2069,13kcal/W=274,22g/T=67,61g/B=92,50g/Kw. Tł. Nasy.=27,70g/Cukry=69,80g/S=3,76g/ Bl.=26,15g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 22.09.2024r.

## **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=2069,13kcal/W=274,22g/T=67,61g/B=92,50g/Kw. Tł. Nasy.=27,70g/Cukry=69,80g/S=3,76g/ Bl.=26,15g**

Sporządził:

Zatwierdził: