

# 30.09.2024r.

| RODZAJ POSILKU<br>RODZAJ DIETY  | SPOSÓB<br>OBRÓBK<br>POSILKU | SKŁAD POSILKU  |              | ALERGENY                      |
|---|-----------------------------|--|--------------|-------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b><br>Ser żółty, mix sałat z ogórkiem kiszonym, chleb, masło, bawarka<br><b>DIETA 1</b>     | 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                             |
| Twarożek, mix sałat z ogórkiem kiszonym, chleb, masło, bawarka<br><b>DIETA 2, 6</b>                       | G                           | Cukier   | 3g           | -                             |
|   |                             | Ser żółty  | 50g          | M                             |
|   |                             | Salata lodowa  | 20g / 15g    | -                             |
|   |                             | Ogórek kiszony   | 15g          | -                             |
| Twarożek, mix sałat, chleb, masło, bawarka-<br><b>DIETA 3, 4</b>  | G                           | Twaróg biały   | 70g          | M                             |
|   |                             | Śmietana 12%   | 5g           | M                             |
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata-<br><b>DIETA 12, 14</b>                            | G                           | Mleko 2%   | 400ml/ 100ml | M                             |
|   | G                           | Kasza jęczmienna   | 30g          | G                             |
|   |                             | Herbata  | 230ml/ 130ml | -                             |
| <b>II ŚNIADANIE</b><br>Owsianka z bananem i brzoskwinia<br><b>DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14</b> | G                           | Mleko 2%   | 200ml        | M                             |
|   |                             | Płatki owsiane   | 30g          | G                             |
|   |                             | Banan, świeży/ Brzoskwinia, świeża   | 30g/ 30g     | -/-                           |
|   |                             | Cukier   | 3g           | -                             |
| <b>OBIAD</b><br>Zupa gulaszowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami<br><b>DIETA 1, 6</b>                    | G                           | Kości , wywar  | 200ml        | -                             |
|   |                             | Marchew  | 15g          | -                             |
|   |                             | Pietruszka, korzeń   | 7g           | -                             |
|   |                             | Seler, korzeń  | 6g           | SEL                           |
|   |                             | Por, świeży  | 3g           | -                             |
|   |                             | Masło 82%  | 5g           | M                             |
|   |                             | Mleko 2%   | 15g          | M                             |
|   |                             | Śmietana 12%   | 5g           | M                             |
|   |                             | Olej   | 5ml          | -                             |
|   |                             | Mąka pszenna   | 10g          | G                             |
| Zupa ziemniaczana<br><b>DIETA 2, 3, 4, 12, 14</b>   | G                           | Włoszczyzna  | 25g          | SEL                           |
|   |                             | Filet z piersi kurczaka  | 30g          | -                             |
|   |                             | Soczewica czerwona   | 10g          | -                             |
| Naleśniki z serem i dżemem<br><b>DIETA 1, 2</b>   | S                           | Ziemniaki  | 130g         | -                             |
|   |                             | Koncentrat pomidorowy  | 5g           | -                             |
| Makaron pszenny z serem białym i musem truskawkowym słodzone<br><b>DIETA 3, 4, 12, 14</b>                 | G                           | Mleko 2%   | 150ml        | M                             |
|   | D                           | Jaja   | 10g          | J                             |
|   |                             | Mąka pszenna   | 60g          | G                             |
|   |                             | Olej   | 5ml          | -                             |
| Makaron pełnoziarnisty z serem białym i musem truskawkowym niesłodzone<br><b>DIETA 6</b>                  | G                           | Cukier / Cukier wanilinowy   | 2g /1g       | -                             |
|   | D                           | Dżem owocowy   | 30g          | -                             |
|   |                             | Makaron pszenny, świderki  | 100g         | G                             |
|   |                             | Makaron pełnoziarnisty, świderki   | 100g         | G                             |
|   |                             | Twaróg biały   | 60g          | M                             |
|   |                             | Truskawka, mrożona   | 100g         | -                             |
| Kompot jabłkowy z cynamonem<br><b>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14</b>                              | G                           | Jabłko, świeże   | 50g          | -                             |
|   |                             | Cukier   | 3g           | -                             |
|   |                             | 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><br>Nektarynka<br><b>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>                                   | BO                          | Nektarynka, świeża   | 100g         | -                             |
| <b>KOLACJA</b><br>Salatka jarzynowa z szynką wieprzową, chleb, masło, herbata<br><b>DIETA 1, 2, 6</b>     | G<br>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   | 3g           | -                             |
|   |                             | Szynka wieprzowa   | 30g          | -                             |
|   |                             | Jogurt grecki  | 20g          | M                             |
|   |                             | Ogórek kiszony   | 10g          | -                             |
|   |                             | Groszek konserwowy/ Kukurydza konserwowa   | 5g/ 5g       | -                             |
|   |                             | Marchew, świeża/ Ziemniaki   | 40g/ 40g     | -/-                           |
|   |                             | Jabłko   | 10g          | -                             |
|   |                             | Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata<br><b>DIETA 3, 4, 12, 14</b>  | G            | Pietruszka                    |
| G   | Seler                       |  | 5g           | SEL                           |
|   | Jaja                        |  | 30g          | J                             |
|   | Kasza kuskus                |  | 30g          | G                             |
|   | Mleko 2%                    |  | 400ml        | M                             |
|   |                             | Herbata  | 230ml        | -                             |

**E=2171,39kcal/W=289,99g/T=70,41g/B=94,92g/Kw.Tł.Nasy.=33,49g/Cukry=67,93g/S=5,07g/Bl.=22,23g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 30.09.2024r.

## **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=2171,39kcal/W=289,99g/T=70,41g/B=94,92g/Kw.Tł.Nasy.=33,49g/Cukry=67,93g/S=5,07g/Bl.=22,23g**

Sporządził:

Zatwierdził: