

# 04.10.2024r.

| RODZAJ POSILKU<br>RODZAJ DIETY   | SPOSÓB<br>OBRÓBK<br>POSILKU | SKŁAD POSILKU   |              | ALERGENY                      |
|--|-----------------------------|---|--------------|-------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b><br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb,<br>masło, herbata<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14 | 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  | 5g           | -                             |
| <b>Konserwa rybna, papryka czerwona,<br/>chleb graham, masło, bawarka<br/>DIETA 6</b>                  | G                           | Filety z makreli w sosie pomidorowym  | 50g          | R                             |
|  |                             | Papryka czerwona, świeża  | 20g          | -                             |
|  |                             | Kasza jagłana   | 30g          | -                             |
|  |                             | Mleko 2%  | 400ml/ 100ml | M                             |
|  |                             | Herbata   | 230ml/ 130ml | -                             |
| <b>II ŚNIADANIE</b><br>Jabłko, świeże<br>DIETA 1, 6  | BO                          | Jabłko, świeże  | 150g         | -                             |
| Jabłko, pieczone<br>DIETA 2, 3, 4, 12, 14  | PI                          |   |              |                               |
| <b>OBIAD</b><br>Zupa krupnik z jarzynami<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14                                | G                           | Kości, wywar  | 200ml        | -                             |
|  |                             | Marchew   | 15g          | -                             |
|  |                             | Pietruszka, korzeń  | 7g           | -                             |
|  |                             | Seler, korzeń   | 6g           | SEL                           |
|  |                             | Por, świeży   | 3g           | -                             |
|  |                             | Masło 82%   | 10g          | M                             |
|  |                             | Mleko 2%  | 15g          | M                             |
|  |                             | Śmietana 12%  | 5g           | M                             |
|  |                             | Olej  | 15g          | -                             |
| Mąka pszenna   | 15g                         | G   |              |                               |
| <b>Pulpety rybne w sosie koperkowym<br/>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>                                | D                           | Włoszczyzna   | 25g          | SEL                           |
|  |                             | Mieszanka 7-składnikowa   | 25g          | SEL                           |
|  |                             | Kasza jęczmienna  | 30g          | G                             |
|  |                             | Miruna, bez skóry   | 100g         | R                             |
| <b>Ziemniaki<br/>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>   | G                           | Bułka czerstwa  | 10g          | G, SOJ, SEZ, M, J             |
|  |                             | Jaja  | 5g           | J                             |
|  |                             | Ziemniaki   | 250g         | -                             |
| <b>Surówka z selera i jabłka<br/>DIETA 1, 2, 6</b>   | BO                          | Koper, świeży   | 1g           | -                             |
|  |                             | Seler, korzeń   | 80g          | SEL                           |
|  |                             | Jabłko  | 30g          | -                             |
|  |                             | Jogurt grecki   | 20g          | M                             |
| <b>Szpinak na ciepło<br/>DIETA 3, 4, 12, 14</b>  | G                           | Szpinak, mrożony  | 100g         | SEL                           |
|  |                             | Mieszanka kompotowa   | 30g          | G, SOJ, SEZ, SEL              |
|  |                             | Cukier  | 5g           | -                             |
| <b>Kompot owocowy<br/>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] | -            | SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR |
| <b>PODWIECZOREK</b><br>Serek homogenizowany<br>DIETA 1, 2, 4, 12, 14                                   | BO                          | Serek homogenizowany  | 150g         | -                             |
| <b>Jogurt naturalny<br/>DIETA 3, 6</b>   | G                           | Jogurt naturalny  | 200g         | -                             |
| <b>KOLACJA</b><br>Sałatka z buraka, chleb, masło,<br>herbata<br>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           | -                             |
|  |                             | Buraki czerwone, świeże   | 75g          | -                             |
|  |                             | Ogórek kiszony  | 20g          | -                             |
| <b>Twarożek z ziołami, chleb, masło,<br/>herbata<br/>DIETA 3, 4</b>                                    | G                           | Groszek konserwowy  | 5g           | -                             |
|  |                             | Jaja  | 30g          | J                             |
|  |                             | Jogurt grecki   | 20g          | M                             |
|  |                             | Twaróg biały  | 70g          | M                             |
|  |                             | Śmietana 12%  | 5g           | M                             |
| <b>Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb,<br/>masło, herbata<br/>DIETA 12, 14</b>                         | G<br>G                      | Przyprawy[Zioła prowansalskie, sól, kwasek cytr.]   | -            | SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR |
|  |                             | Kasza kuskus  | 30g          | G                             |
|  |                             | Mleko 2%  | 400ml        | M                             |
|  |                             | Herbata   | 230ml        | -                             |

**E=2117,58kcal /W=301,26g/T=68,85g/B=79,25g/Kw.Tl.Nasy.=31,23g/Cukry=80,33g/S=4,51g/Bl.=27,53g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 04.10.2024r.

## **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=2117,58kcal /W=301,26g/T=68,85g/B=79,25g/Kw.Tł.Nasy.=31,23g/Cukry=80,33g/S=4,51g/Bl.=27,53g**

Sporządził:

Zatwierdził: