

# 08.11.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Żurek z jajkiem i koperkiem, 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	3g	-
<b>Konserwa rybna, rzodkiewka, chleb graham, masło, herbata DIETA 6</b>	G	Zakwas barszczu białego	30g	G
		Mąka pszenna	30g	G
		Mleko 2%/ Śmietana 12%	15g/ 3g	M/ M
		Jaja	25g	J
<b>Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 3, 4</b>	G G	Koper świeży	1g	-
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R
		Rzodkiewka, świeża	20g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Owsianka z ananase i wiórkami kokosowymi- DIETA 1, 2, 3, 4	G	Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Ananas w syropie	20g	-
		Wiórki kokosowe/ Cukier	2g/ 3g	-/ -
<b>Budyń- 6(bez cukru), 12, 14</b>	G	Budyń	13g	-
<b>OBIAD</b> Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew/ Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	15g/ 5g/ 3g	-/ -/ -
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Masło 82%	8g	M
		Mleko 2%/ Śmietana 12%	10g / 7g	M / M
<b>Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
<b>Ryba w jarzynach DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	D	Włoszczyzna	25g	SEL
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Koncentrat pomidorowy	10g	-
		Miruna, bez skóry	100g	R
<b>Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	G	Włoszczyzna, mrożona	12g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
		Kapusta kiszona	70g	-
<b>Surówka z kapusty kiszonej DIETA 1, 2, 6</b>	BO	Jabłko /Marchew	25g/ 15g	-
		Marchew kostka, mrożona	100g	SEL
		Herbata	230ml	-
<b>Herbata z pomarańczą, imbiem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14</b>	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy, imbir, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Pomarańcza	10g	-
		Cukier	3g	-
<b>PODWIECZOREK</b> Serek homogenizowany DIETA 1, 2, 4, 12,14	BO	Serek homogenizowany	150g	M
<b>Jogurt naturalny- 3, 6</b>	BO	Jogurt naturalny	200g	M
<b>KOLACJA</b> Drożdźówka z marmoladą, chleb, plaster sera białego, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4	PI G	Chleb pszenny	30-90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	30-90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	3g	-
		Mąka pszenna	40g	G
		Mleko2%	100ml	M
<b>Pasta z jajka, chleb, masło, herbata DIETA 6</b>	G	Drożdże, instant	1g	-
		Masło 82%	7g	-
		Jaja	4g	J
		Cukier / Cukier wanilinowy	11g / 1g	-
		Marmolada	20g	-
		Twaróg biały	30g	M
<b>Zupa mleczna z makaronem świderki, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14</b>	G G	Jaja	70g	J
		Śmietana 12%	5g	M
		Makaron pszenny, świderki	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2128,12kcal /W=307,71g/T=65,91g/B=80,62g/Kw.Tl.Nasy.=32,41g/Cukry=87,19g/S=3,52g/Bl.=19,86g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 08.11.2024r.

## **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=2128,12kcal /W=307,71g/T=65,91g/B=80,62g/Kw. Tł. Nasy.=32,41g/Cukry=87,19g/S=3,52g/Bl.=19,86g**

Sporządził:

Zatwierdził: