

# 13.11.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Szynka wieprzowa, sałata lodowa, chleb, masło, kawa zbożowa 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%	15g	M
		Cukier	4g	-
		Szynka wieprzowa	70g	-
		Sałata lodowa, świeża	10g	-
<b>Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Kawa zbożowa	5g	G
		Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
<b>II ŚNIADANIE</b> Salatka owocowa DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Pomarańcza, świeża	60g	-
		Banan, świeży	40g	-
		Jabłko, świeże	150g/60g	-
<b>Jabłko</b> DIETA 6, 12, 14	BO	Ananas w syropie	15g	-
		Brzoskwinia w syropie	22g	-
<b>OBIAD</b> Zupa pomidorowa z ryżem białym DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	5g	M
<b>Zupa jarzynowa z ryżem białym</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
<b>Kotleciki z jajek</b> DIETA 1, 2, 6	PI PA	Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL
		Koncentrat pomidorowy 30%	10g	-
<b>Mięso drobiowe duszone</b> DIETA 3, 4, 12, 14	D	Ryż biały	30g	-
		Bułka czerstwa	10g	G, SOJ, SEZ, M, J
<b>Ziemniaki</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	100g	J
		Filet drobiowy	100g	-
<b>Fasolka szparagowa na ciepło</b> DIETA 1, 2, 6	G	Ziemniaki	250g	-
		Fasolka szparagowa, mrożona	100g	-
		Szpinak, mrożony	100g	-
<b>Szpinak na ciepło</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	4g	-
<b>Kompot owocowy</b> 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, GOR
<b>PODWIECZOREK</b> Jogurt owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt owocowy	125g	M
<b>Jogurt naturalny</b> DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	200g	M
<b>KOLACJA</b> Twarożek z dżemem, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4	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%	15g	M
		Cukier	4g	-
<b>Twarożek z ziołami, chleb, masło, herbata</b> DIETA 6	G	Twaróg biały	60g/70g	-
		Śmietana 12%	4g	-
		Dżem owocowy	15g	-
		Przyprawy [pieprz czarny, zioła prowansalskie, sól]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata</b> DIETA 12, 14	G	Makaron pszenny, nitki	25g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2042,39kcal /W=275,05g/T=66,31g/B=83,01g/Kw.Tl.Nasy.=31,07g/Cukry=72,48g/S=4,73g/Bl.=22,79g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 13.11.2024r.

## **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=2042,39kcal /W=275,05g/T=66,31g/B=83,01g/Kw.Tł.Nasy.=31,07g/Cukry=72,48g/S=4,73g/Bl.=22,79g**

Sporządził:

Zatwierdził: