

# 16.11.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Ser topiony, ogórek kiszony, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 1	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	3g	-
<b>Pasta z jajka, ogórek kiszony, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 2, 6</b>	G	Ser topiony	50g	M
	G	Ogórek kiszony	30g	-
		Jaja	70g	J
		Śmietana 12%	5g	M
		Kawa zbożowa	5g	G
<b>Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Ryż biały	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
<b>II ŚNIADANIE</b> Gryśik z syropem owocowym DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	200ml	M
		Kasza manna	30g	-
		Syrop owocowy	15ml	-
<b>Budyń</b> DIETA 6 (bez cukru)	G	Budyń	15g	-
		Cukier	3g	-
<b>OBIAD</b> Zupa grochowa z ziemniakami DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
<b>Zupa ziemniaczana z jarzynami DIETA 2, 3, 4, 12, 14</b>	G	Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
<b>Spaghetti z mięsem mieszanym i makaronem pełnoziarnistym DIETA 1, 2, 6</b>	D	Groch, połówki	10g	-
	G	Ziemniaki	130g	-
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kalafior, mrożony	12g	SEL
		Fasolka szparagowa, mrożona	5g	SEL
		Marchew	30g	-
<b>Makaron pszenny z jarzynami i mięsem drobiowym w sosie własnym DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Koncentrat pomidorowy	12g	-
	D	Filet drobiowy	50g	-
		Mięso wieprzowe	30g	-
		Makaron pełnoziarnisty, świderki	100g	G
<b>Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14</b>	G	Makaron pszenny, świderki	100g	G
		Filet drobiowy	100g	-
		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> Mandarynka DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Mandarynka, świeża	120g	-
<b>KOLACJA</b> Szynka z indyka, sałatka lodowa z pomidorem, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	90g	G
		Chleb graham	90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	15g	M
		Cukier	3g	-
<b>Szynka z indyka, sałata lodowa, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4</b>	G	Szynka z indyka	70g	-
		Pomidor, świeży	30g	-
		Sałata lodowa, świeża	10g	-
<b>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14</b>	G	Kasza jęczmienna	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2167,82kcal /W=295,96g/T=67,65g/B=88,97g/Kw.Tl.Nasy.=33,58g/Cukry=70,28g/S=6,76g/Bl.=27,00g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 16.11.2024r.

## **LEGENDA:**

### **Oznaczenia sposobu obróbki posiłku:**

**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=2167,82kcal /W=295,96g/T=67,65g/B=88,97g/Kw.Tł.Nasy.=33,58g/Cukry=70,28g/S=6,76g/Bl.=27,00g**

Sporządził:

Zatwierdził: