

# 20.03.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Żurek z jajkiem i kielbasą, 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	8g	-
		Zakwas barszczu białego	30g	G
		Mąka pszenna	30g	G
		Mleko 2%	15g	M
<b>Konserwa rybna, salata zielona chleb, masło, herbata DIETA 6</b>	G	Śmietana 12%	3g	M
		Jaja	25g	J
		Kielbasa	30g	-
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R
<b>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb/bułka, masło, herbata- DIETA 3,4</b>	G	Salata zielona	35g	-
	G	Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Koktajl zielony DIETA 1, 2, 12, 14	BO	Szpinak mrożony	25g	SEL
		Sok pomarańczowy	50ml	-
		Jabłko	50g	-
		Banan	30g	-
<b>Kisiel- DIETA 3, 4, 6 (bez cukru)</b>	BO	Kisiel	13g	G
		Cukier	5g	-
<b>OBIAD</b> Zupa ogórkowa z ziemniakami DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
<b>Zupa jarzynowa z ziemniakami DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Seler	5g	SEL
		Ogórek kiszony	35g	-
<b>Naleśniki z serem i dżemem owocowym DIETA 1, 2</b>	S	Ziemniaki	130g	-
		Mleko 2%	150ml	M
		Jaja	10g	J
		Mąka pszenna	70g	G
		Twaróg biały	70g	M
<b>Makaron pszenny z jarzynami i mięsem drobiowym w sosie własnym DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Dżem owocowy	20g	-
	D	Cukier wanilinowy	1g	-
		Makaron pszenny, świderki	100g	G
		Makaron pełnoziarnisty, świderki	100g	G
<b>Makaron pełnoziarnisty z jarzynami i mięsem drobiowym w sosie własnym DIETA 6</b>	G	Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL
	D	Filet drobiowy	100g	-
		Jabłko	50g	-
		Cukier	10g/5g	-
<b>Kompot jabłkowy z 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, 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	100g	-
<b>KOLACJA</b> Salatka z soczewicy, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 6	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	10g	-
		Soczewica czerwona	30g	-
		Mięso z fileta drobiowego	30g	-
		Ogórek kiszony	32g	-
<b>Szynka drobiowa, chleb/ bułka, masło, kawa inka DIETA 2, 3, 4</b>		Kukurydza konserwowa	7g	-
		Szcypior świeży	1g	-
		Olej	5g	-
		Szynka drobiowa	70g	SOJ, M
<b>Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata- DIETA 12, 14</b>	G	Kawa inka	2g	G
	G	Kasza jaglana	30g	-
		Mleko 2%	230ml /400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2254,14kcal /W=331,55g/T=64,10g/B=86,24g/Kw.Tl.Nasy.=28,90g/Cukry=94,06g/S=5,24g/Bl.=22,73g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 20.03.2024r.

## **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 posilków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.**

**E=2254,14kcal /W=331,55g/T=64,10g/B=86,24g/Kw.Tł.Nasy.=28,90g/Cukry=94,06g/S=5,24g/Bl.=22,73g**

Sporządził:

Zatwierdził: