

# 21.03.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU	ALERGENY	
<b>ŚNIADANIE</b>  Szynka wieprzowa, mix салат, 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%	10g	M
		Cukier	8g	-
Szynka drobiowa, mix салат, chleb/ bułka, masło, kawa zbożowa DIETA 3, 4	G	Szynka wieprzowa	70g	-
		Szynka drobiowa	70g	SOJ, M
		Mix салат	10g	-
Zupa mleczna z ryżem brązowym, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Ryż brązowy	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b>  Owsianka z jabłkiem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Jabłko	50g	-
		Cukier	3g	-
		Cynamon	1g	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>OBIAD</b>  Zupa koperkowa z kostką grysikową DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Gulasz drobiowy z warzywami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
Kluski śląskie DIETA 1, 2	G	Seler	5g	SEL
		Koper świeży	5g	-
		Kasza manna	30g	G
		Filet z piersi kurczaka	100g	-
Ziemniaki DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Ziemniaki	200g	-
		Mąka ziemniaczana	30g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Jaja	10g	J
Marchew gotowana DIETA 3, 4, 12, 14 ½- 1, 2, 6	G	Ziemniaki	250g	-
		Marchew mrożona, kostka	60g	SEL
		Brokuł, mrożony	60g	SEL
		Marchew mrożona, kostka	100g	SEL
Brokuł gotowany DIETA ½- 1, 2, 6	G	Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	8g	-
Kompot owocowy 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>  Jabłko DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Jabłko	150g	-
<b>KOLACJA</b>  Salatka z kaszy jęczmiennej, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 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	8g	-
		Kasza jęczmienna	25g	G
		Filet drobiowy	25g	-
		Olej	7ml	-
		Papryka czerwona	20g	-
		Ogórek kiszony	15g	-
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Kukurydza konserwowa	5g	-
	G	Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2288,15kcal /W=328,59g/T=65,45g/B=96,70g/Kw.Tl.Nasy.=26,49g/Cukry=80,17g/S=5,0g/Bl.=27,77g

Sporządził:

Zatwierdził:

# 21.03.2024r.

## **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=2288,15kcal /W=328,59g/T=65,45g/B=96,70g/Kw.Tł.Nasy.=26,49g/Cukry=80,17g/S=5,0g/Bl.=27,77g**

Sporządził:

Zatwierdził:

**21.03.2024r.**

**E=2288,15kcal /W=328,59g/T=65,45g/B=96,70g/Kw.Tl.Nasy.=26,49g/Cukry=80,17g/S=5,0g/Bł.=27,77g**

Sporządził:

Zatwierdził: