

# 02.05.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU	ALERGENY	
<b>ŚNIADANIE</b>  Parówka drobiowa, pomidor, ketchup, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6(bez ketchupu)	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	-
		Parówka drobiowa	70g	G
<b>Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Pomidor	50g	-
	G	Ketchup	20g	-
		Kasza jaglana	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
<b>II ŚNIADANIE</b>  Owsianka z ananase i brzoskwinia DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Herbata	230ml	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Ananas w syropie	8g	-
		Brzoskwinia w syropie	12g	-
<b>Jogurt naturalny</b> DIETA 6	G	Cukier	5g	-
		Jogurt naturalny	150g	M
<b>OBIAD</b>  Zupa jarzynowa z kostką grycikową DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości , wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	8g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	5g	M
<b>Gulasz z indyka z warzywami</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
<b>Kasza bulgur</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Seler	5g	SEL
		Kasza manna	30g	G
		Filet z indyka	100g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
<b>Surówka z marchwi, jabłka, selera i pora</b> DIETA 1, 2, 6	G	Kasza bulgur	60g	G
		Marchew świeża	80g	-
		Jabłko, świeże	20g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Por	3g	-
		Jogurt grecki	10g	M
		Szpinak mrożony, rozdrobniony	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
<b>Szpinak na ciepło</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Cukier	10g	-
<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>  Pomarańcza (połówka) DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Pomarańcza (połówka)	120g	-
<b>KOLACJA</b>  Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	90g	G
		Chleb graham	90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	10g	-
		Twaróg biały	70g	M
<b>Twarożek, chleb/ bułka, masło, kawa zbożowa</b> DIETA 3, 4		Śmietana 12%	5g	M
		Rzodkiewka świeża	10g	-
		Szczypior świeży	1g	-
		Kawa zbożowa	5g	G
		Mleko 2%	230ml	M
<b>Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata</b> DIETA 12, 14	G	Makaron nitki	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2242,51kcal /W=292,20g/T=77,51g/B=91,78g/Kw.Tl.Nasy.=34,72g/Cukry=90,90g/S=5,08g/Bl.=26,38g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 02.05.2024r.

## **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=2242,51kcal /W=292,20g/T=77,51g/B=91,78g/Kw.Tł.Nasy.=34,72g/Cukry=90,90g/S=5,08g/Bl.=26,38g**

Sporządził:

Zatwierdził: