

# 03.09.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b>  Szynka z indyka, mix salat, chleb, masło, kakao DIETA 1, 2, 3, 4, 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	5g	-
		Szynka z indyka	70g	-
		Mix salat, świeży	10g	-
		Kakao	2g	G
<b>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi , chleb, masło, herbata</b> DIETA 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt z owsianką DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt z owsianką	200g	M
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
<b>OBIAD</b>  Zupa jarzynowa z kostką grysikową DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Masło 82%	11g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	15g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Bitki z indyka w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Mieszanka 7-składnikowa	50g	SEL
		Kasza manna	30g	G
Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Włoszczyzna	10g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
		Koper, świeży	1g	-
Surówka z kapusty czerwonej DIETA 1, 2, 6	BO	Kapusta czerwona	70g	-
		Jabłko świeże	20g	-
		Marchew świeża	15g	-
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Marchew kostka, mrożona	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa, mrożona	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	5g	-
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> Śliwki DIETA 1, 2, 6	BO	Śliwki, świeże	100g	-
Jabłko gotowane DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jabłko, świeże	150g	-
<b>KOLACJA</b>  Salatka z buraka, 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	5g	-
		Buraki czerwone, świeże	75g	-
		Ogórek kiszony	20g	-
		Groszek konserwowy	5g	-
		Jaja	20g	J
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki	21g	M
	G	Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2032,15kcal /W=274,43g/T=64,74g/B=84,20g/Kw.Tl.Nasy.=29,35g/Cukry=72,05g/S=5,91g/Bl.=23,99g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 03.09.2024r.

## **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=2032,15kcal /W=274,43g/T=64,74g/B=84,20g/Kw. Tł. Nasy.=29,35g/Cukry=72,05g/S=5,91g/Bl.=23,99g**

Sporządził:

Zatwierdził: