

# 07.11.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b>  Pasztet drobiowy, sałata lodowa z pomidorem, chleb, masło, kakao 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	4g	-
		Pasztet drobiowy	70g	G, J
		Sałata lodowa	20g/ 35g	-
<b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Pomidor, świeży	20g	-
	G	Kakao	2g	G
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Banan DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Banan, świeży	120g	-
<b>OBIAD</b>  Zupa krem z dyni z grzankami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	10g	M
<b>Gulasz wołowy z warzywami</b> DIETA 1, 2, 6	D	Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
<b>Gulasz drobiowy z warzywami</b> DIETA 3, 4, 12, 14	D	Dynia kostka, mrożona	100g	-
		Pomidory, świeże	30g	-
		Ziemniaki	130g	-
		Cebula	2g/ 5g	-
<b>Kasza bulgur</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Bułka pszenna, czerstwa	30g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Ser topiony	1g	M
		Śmietanka 30%	5ml	M
		Wołowina	100g	-
		Filet z piersi kurczaka	100g	-
<b>Surówka z ogórka kiszzonego</b> DIETA 1, 2, 6	BO	Włoszczyzna	12g	SEL
		Kasza bulgur	60g	G
		Ogórek kiszony	56g	-
		Pietruszka, korzeń	15g	-
<b>Szpinak na ciepło</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Seler, korzeń	15g	-
		Marchew świeża	20g	M
		Szpinak, mrożony	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
<b>Kompot owocowy</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12,14	G	Cukier	4g	-
		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> Biskopt z jabłkami DIETA 1, 2, 3, 4	PI	Jaja	25g	J
		Cukier	20g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Skrobia ziemniaczana	4g	-
<b>Jabłko</b> DIETA 6, 12, 14	BO	Jabłka, świeże	36g/ 150g	-
		Przyprawy [proszek do pieczenia, cynamon, ocet]	-	-
<b>KOLACJA</b> Twarożek z szynką drobiową, papryka czerwona, chleb, masło, herbata DIETA 1, 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	4g	-
		Twaróg biały	50g	M
<b>Twarożek z szynką drobiową, sałata lodowa chleb, masło, herbata</b> DIETA 2, 3, 4	G	Śmietana 12%	5g	M
		Szynka drobiowa	20g	SOJ, M
		Papryka czerwona, świeża	30g	-
		Sałata lodowa, świeża	20g	-
<b>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata- DIETA 12, 14</b>	G	Płatki kukurydziane	30g	-
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2050,06kcal /W=276,47g/T=65,61g/B=83,37g/Kw.Tl.Nasy.=29,16g/Cukry=59,04g/S=6,09g/Bl.=25,26g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 07.11.2024r.

## **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. Tl. 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=2050,06kcal /W=276,47g/T=65,61g/B=83,37g/Kw. Tl. Nasy.=29,16g/Cukry=59,04g/S=6,09g/Bl.=25,26g**

Sporządził:

Zatwierdził: