

# 08.10.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Parówka drobiowa, ogórek kiszony, ketchup, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6(bez ketchupu)	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	4g	-
		Parówka drobiowa	70g	-
<b>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Ogórek kiszony	30g	-
		Ketchup	20g	-
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Jaglanka z brzoskwinia, bananem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	200ml	M
		Kasza jaglana	30g	G
		Brzoskwinia w syropie	20g	-
		Banan	35g	-
		Cynamon	1g	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>Budyń- DIETA 6 (bez cukru)</b>	G	Budyń	15g	-
		Cukier	4g	-
<b>OBIAD</b> Zupa koperkowa z tartym grysikiem 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%	10g	M
<b>Gulasz z indyka z warzywami</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	25g	G
<b>Kasza gryczana</b> DIETA 1, 2, 6	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Koper świeży	5g	-
		Kasza manna	30g	G
<b>Kasza jaglana</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Filet z indyka	100g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Kasza gryczana	60g	G
<b>Buraki czerwone</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kasza jaglana	60g	-
		Buraki czerwone	100g	-
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	4g	-
<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> Brzoskwinia-DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12,14	BO	Brzoskwinia, świeża	100g	-
<b>KOLACJA</b> Salatka ryżowa z tuńczykiem, 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	4g	-
		Szynka drobiowa	70g	SOJ, M
<b>Szynka drobiowa, chleb, masło, kawa zbożowa</b> DIETA 3, 4	G	Ryż biały	40g	-
		Tuńczyk w sosie własnym	42g	R
		Papryka czerwona, świeża	17g	-
		Kukurydza konserwowa	7g	-
		Szczypior, świeży/ Koper świeży	2g/ 2g	-/-
		Jogurt grecki	10g	M
		Przyprawy[ sól, pieprz, czosnek]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Kawa zbożowa	2g	G
<b>Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata</b> DIETA 12, 14	G G	Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2310,89kcal /W=313,42g/T=76,07g/B=91,40g/Kw.Tl.Nasy.=33,76g/Cukry=63,40g/S=5,93g/Bl.=23,83g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 08.10.2024r.

## **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=2310,89kcal /W=313,42g/T=76,07g/B=91,40g/Kw.Tł.Nasy.=33,76g/Cukry=63,40g/S=5,93g/Bl.=23,83g**

Sporządził:

Zatwierdził: