

# 10.10.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Żurek z kielbasą, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 12, 14	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%	15g	M
		Cukier	5g	-
<b>Szynka wieprzowa, papryka czerwona, chleb, masło, herbata</b> DIETA 6	G	Zakwas barszczu białego	30g	G
		Mąka pszenna	30g	G
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	3g	M
		Kielbasa wieprzowa	30g	-
<b>Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata</b> DIETA 3, 4	G G	Szynka wieprzowa	70g	-
		Papryka czerwona, świeża	20g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Kasza kuskus	30g	G
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt owocowy	125g	M
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	200g	M
<b>OBIAD</b> Rosół z ryżem białym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	400ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
<b>Kotleciki siekane</b> DIETA 1, 2, 6	D	Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10ml	-
<b>Mięso drobiowe duszone</b> DIETA 3, 4, 12, 14	D	Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
<b>Ziemniaki</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Cebula	2g	-
		Ryż biały	30g	-
		Filet drobiowy	100g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Jaja	5g	J
<b>Surówka z kapusty białej i czerwonej</b> DIETA 1, 2, 6	BO	Włoszczyzna, mrożona	10g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
		Kapusta biała/ czerwona	35g/35g	-/-
		Marchew	20g	-
		Jabłko	25g	-
<b>Marchew na ciepło</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki	10ml	M
		Marchew kostka, mrożona	100g	SEL
		Jabłko, świeże	30g	-
<b>Kompot jabłkowo-śliwkowy</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Śliwka, świeża	20g	-
		Cukier	5g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
<b>PODWIECZOREK</b> Nektarynka DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Nektarynka, świeża	100g	-
<b>KOLACJA</b> Twarożek z makrelą, sałata zielona, chleb, masło, kawa inka 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%	15g	M
		Cukier	5g	-
<b>Twarożek, sałata zielona, chleb/ bułka, masło, kawa inka</b> DIETA 3, 4	G	Twaróg biały	50g/ 70g	M
		Śmietana 12%	3g/ 5g	M
		Makrela wędzona	20g	R
		Sałata zielona, świeża	10g	-
		Mleko 2%	230ml	M
<b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata</b> DIETA 12, 14	G G	Kawa inka	2g	G
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2071,61kcal /W=276,92g/T=66,82g/B=89,86g/Kw.Tl.Nasy.=31,95g/Cukry=64,52g/S=4,33g/Bl.=19,71g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 10.10.2024r.

## **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=2071,61kcal /W=276,92g/T=66,82g/B=89,86g/Kw.Tł.Nasy.=31,95g/Cukry=64,52g/S=4,33g/Bl.=19,71g**

Sporządził:

Zatwierdził: