

# 13.10.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b>  Chalka, dżem owocowy plaster sera białego, chleb, masło, kakao DIETA 1, 2, 6	G G	Chleb pszenny	30-90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	30-90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	3g	-
		Chalka	100g	G, SOJ, SEZ, M, J
<b>Twarożek, mix sałat, chleb, masło, kakao</b> DIETA 3, 4	G	Dżem owocowy	50g	-
		Twaróg biały	70g/ 30g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Mix sałat, świeży	10g	-
<b>Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata</b> DIETA 12, 14	G	Kakao	2g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Kasza jaglana	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
<b>II ŚNIADANIE</b>  Budyń + biszkopty DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru i biszkoptów), 12, 14	BO	Herbata	230ml	-
		Budyń	15g	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Cukier	3g	-
<b>OBIAD</b>  Rosół z makaronem nitki DIETA 1, 2, 3, 4, ,6, 12, 14	G	Biszkopty	12g	J, G
		Kości, wywar	400ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	7g/ 3g	-/-
<b>Podudzie drobiowe w warzywach</b> DIETA 1, 2, 6	PI	Seler, korzeń	6g	SEL
		Masło 82%	7g	M
		Mleko 2%	10ml	M
		Śmietana 12%	7g	M
<b>Filet z kurczaka z warzywami</b> DIETA 3, 4,12, 14	D PA	Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Cebula, świeża	2g	-
<b>Ziemniaki z koperkiem</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Makaron nitki	25g	G
		Podudzie, świeże	100g	-
		Filet z kurczaka	100g	-
		Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL
<b>Ćwikła z jabłkiem</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Ziemniaki	250g	-
		Koper, świeży	1g	-
		Buraki	80g	-
		Jabłko, świeże	20g	-
		Truskawka, mrożona	50g	-
<b>Kompot truskawkowy</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	3g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
<b>PODWIECZOREK</b> Banan DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Banan, świeży	120g	-
<b>KOLACJA</b>  Salatka jarzynowa z szynką wieprzową, 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	3g	-
		Szynka wieprzowa	30g	-
<b>Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Jogurt grecki	20g	M
		Ogórek kiszony	10g	-
		Groszek konserwowy/ Kukurydza konserwowa	5g/ 5g	-
		Marchew, świeża/ Ziemniaki	40g/ 40g	-/-
		Jabłko	10g	-
		Pietruszka	5g	-
		Seler	5g	SEL
		Jaja	30g	J
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
Mleko 2%	400ml	M		
Herbata	230ml	-		

**E=2253,45kcal/W=320,82g/T=68,89g/B=86,86g/Kw.Tł.Nasy.=30,54g/Cukry=83,44g/S=4,75g/Bł.=23,22g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 13.10.2024r.

## **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=2253,45kcal/W=320,82g/T=68,89g/B=86,86g/Kw.Tł.Nasy.=30,54g/Cukry=83,44g/S=4,75g/Bl.=23,22g**

Sporządził:

Zatwierdził: