

# 20.10.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Żurek z jajkiem i 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%	10g	M
		Cukier	4g	-
<b>Twarożek z koperkiem, chleb, masło, herbata</b> DIETA 3,4	G G	Zakwas barszczu białego	30g	G
		Mąka pszenna	30g	G
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	3g	M
		Jaja	25g	J
		Kielbasa wieprzowa	30g	-
<b>Twarożek z koperkiem, papryka czerwona, chleb, masło, herbata</b> DIETA 6	G G	Twaróg biały/ Śmietana 12%	70g/ 5g	M/ M
		Koper, świeży	1g	-
		Papryka czerwona	30g	-
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Koktajl zielony DIETA 1, 2, 12, 14	BO	Szpinak mrożony	25g	SEL
		Sok pomarańczowy	50ml	-
		Jabłko	50g	-
		Banan	30g	-
<b>Kisiel</b> DIETA 3, 4, 6 (bez cukru)	BO	Kisiel	13g	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Cukier	3g	-
<b>OBIAD</b> Rosół z lanym ciastem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	400ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	7g/ 3g	-/ -
		Seler, korzeń	6g	SEL
<b>Gulasz wołowy</b> DIETA 1, 2, 6	D	Cebula, świeża	2g	-
		Masło 82%	10g	M
		Olej	5ml	-
<b>Gulasz drobiowy</b> DIETA 3, 4, 12, 14	D	Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Śmietana 12%	3g	M
		Jaja	10g	J
<b>Kasza jęczmienna</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Mąka pszenna	30g	G
		Wołowina	100g	-
		Filet drobiowy	100g	-
		Włoszczyzna	12g	SEL
		Jaja	10g	J
<b>Surówka z kapusty pekińskiej</b> DIETA 1, 2, 6	BO	Kasza jęczmienna	60g	G
		Kapusta pekińska	70g	-
		Marchew świeża/ Jabłko świeże	15g/ 25g	-/ -
<b>Włoszczyzna na ciepło</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki	15g	M
		Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
		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, kwas cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
<b>PODWIECZOREK</b> Jogurt owocowy DIETA 1,2,3,4,12,14	BO	Jogurt owocowy	125g	M
<b>Jogurt naturalny</b> DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	200g	M
<b>KOLACJA</b> Salatka z soczewicą, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 2, 6	D 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	-
		Soczewica czerwona	30g	-
<b>Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata</b> DIETA 12, 14	G G	Mięso z fileta drobiowego	30g	-
		Ogórek kiszony	32g	-
		Kukurydza konserwowa	7g	-
		Szcypior świeży	1g	-
		Olej	5g	-
		Kawa zbożowa	5g	G
		Kasza jaglana	30g	-
		Mleko 2%	400ml/230ml	M/ M
		Herbata	230ml	-

**E=2152,83kcal /W=287,72g/T=71,24g/B=90,17g/Kw.Tl.Nasy.=32,20g/Cukry=65,31g/S=4,58g/Bl.=23,48g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 20.10.2024r.

## **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=2152,83kcal /W=287,72g/T=71,24g/B=90,17g/Kw.Tł.Nasy.=32,20g/Cukry=65,31g/S=4,58g/Bl.=23,48g**

Sporządził:

Zatwierdził: