

# 24.10.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU	ALERGENY	
<b>ŚNIADANIE</b>  Salatka z rukolą i pomidorami suszonymi, 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	-
		Kukurydza konserwowa	5g	-
		Rukola	5g	-
		Olej	5ml	-
		Szynka wieprzowa	50g	-
		Makaron pszenny, świderki	30g	G
Pomidor suszony, w oleju	10g	-		
<b>Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Słonecznik łuskany	5g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Koktajl truskawkowo-bananowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	BO	Jogurt naturalny	200ml	M
		Truskawka	40g	-
		Banan	30g	-
		Cukier	3g	-
<b>OBIAD</b> Zupa koperkowa z kostką grysiową DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
<b>Gulasz wołowy z warzywami</b> DIETA 1, 2, 6	G G	Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
<b>Gulasz drobiowy z warzywami</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Olej	5g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
<b>Kasza jęczmienna</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14		Mieszanka 7-składnikowa	12g	SEL
		Koper świeży	5g	-
		Kasza manna	30g	G
<b>Marchew gotowana</b> DIETA ½ porcji- 1, 2, 6	G G	Kasza jęczmienna, średnia	70g	G
		Wołowina	100g	-
		Filet drobiowy	100g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
<b>Brokuł gotowany</b> DIETA ½ porcji- 1, 2, 6		Brokuł, mrożony	60g	SEL
		Marchew mrożona, kostka	60g	SEL
<b>Włoszczyzna na ciepło</b> DIETA 3, 4, 12, 14		Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	3g	-
<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]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>PODWIECZOREK</b> Jabłko DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Jabłko, świeże	150g	-
<b>KOLACJA</b>  Paszтет drobiowy, sałata lodowa z ogórkiem kiszonym, chleb, masło, kakao 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	-
		Paszтет drobiowy	70g	G, J
		Szynka drobiowa	70g	SOJ, M
<b>Szynka drobiowa, sałata lodowa, chleb/bułka, masło, kakao</b> DIETA 3,4	G	Sałata lodowa, świeża	15g	-
		Ogórek kiszony	15g	-
		Kakao	2g	G
<b>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata</b> DIETA 12, 14	G G	Mleko 2%	230ml	M
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2133,54kcal /W=279,88g/T=72,43g/B=89,59g/Kw.Tl.Nasy.=30,70g/Cukry=65,16g/S=5,64g/Bl.=25,51g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 24.10.2024r.

## **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=2133,54kcal /W=279,88g/T=72,43g/B=89,59g/Kw.Tł.Nasy.=30,70g/Cukry=65,16g/S=5,64g/Bl.=25,51g**

Sporządził:

Zatwierdził: