

# 25.10.2024r.

| RODZAJ POSILKU<br>RODZAJ DIETY                                                                    | SPOSÓB<br>OBRÓBK<br>POSILKU | SKŁAD POSILKU                                                                                                                        |              | ALERGENY                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b><br>2 jajka na miękko z dipem ziołowym,<br>chleb, masło, herbata<br>DIETA 1, 2, 6 | G<br>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           | -                                |
|                                                                                                   |                             | Jaja                                                                                                                                 | 100g         | J                                |
|                                                                                                   |                             | Jogurt grecki                                                                                                                        | 30ml         | M                                |
| <b>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną,<br/>chleb, masło, herbata<br/>DIETA 3, 4, 12, 14</b>          | G<br>G                      | Koper świeży                                                                                                                         | 1g           | -                                |
|                                                                                                   |                             | Szczypior świeży                                                                                                                     | 1g           | -                                |
|                                                                                                   |                             | Kasza jęczmienna                                                                                                                     | 30g          | G                                |
|                                                                                                   |                             | Mleko 2%                                                                                                                             | 400ml        | M                                |
| <b>II ŚNIADANIE</b><br>Jogurt z owsianką<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14                              | BO                          | Herbata                                                                                                                              | 230ml        | -                                |
|                                                                                                   |                             | Jogurt z owsianką                                                                                                                    | 200g         | M                                |
| <b>Jogurt naturalny<br/>DIETA 6</b>                                                               | BO                          | Jogurt naturalny                                                                                                                     | 200g         | M                                |
| <b>OBIAD</b><br>Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną<br>DIETA 1, 6                                    | G                           | Kości, wywar                                                                                                                         | 200ml        | -                                |
|                                                                                                   |                             | Marchew                                                                                                                              | 15g          | -                                |
|                                                                                                   |                             | Pietruszka, korzeń                                                                                                                   | 5g           | -                                |
| <b>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną<br/>DIETA 2, 3, 4, 12, 14</b>                                   | G                           | Seler, korzeń                                                                                                                        | 5g           | SEL                              |
|                                                                                                   |                             | Por, świeży                                                                                                                          | 3g           | -                                |
|                                                                                                   |                             | Masło 82%                                                                                                                            | 7g           | M                                |
|                                                                                                   |                             | Mleko 2%                                                                                                                             | 10g          | M                                |
| <b>Ryba duszona z jarzynami w sosie<br/>pomidorowym<br/>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>           | D<br>PA                     | Śmietana 12%                                                                                                                         | 7g           | M                                |
|                                                                                                   |                             | Olej                                                                                                                                 | 10g          | -                                |
|                                                                                                   |                             | Mąka pszenna                                                                                                                         | 15g          | G                                |
|                                                                                                   |                             | Włoszczyzna                                                                                                                          | 25g          | SEL                              |
|                                                                                                   |                             | Kalafior, mrożony                                                                                                                    | 60g          | SEL                              |
| <b>Ziemniaki z koperkiem<br/>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>                                      | G                           | Kasza jaglana                                                                                                                        | 30g          | -                                |
|                                                                                                   |                             | Miruna, bez skóry                                                                                                                    | 100g         | R                                |
|                                                                                                   |                             | Koncentrat pomidorowy                                                                                                                | 5g           | -                                |
|                                                                                                   |                             | Włoszczyzna                                                                                                                          | 25g          | SEL                              |
| <b>Surówka z kapusty włoskiej<br/>z jabłkiem i marchewką<br/>DIETA 1, 2, 6</b>                    | BO                          | Ziemniaki                                                                                                                            | 250g         | -                                |
|                                                                                                   |                             | Koper, świeży                                                                                                                        | 1g           | -                                |
|                                                                                                   |                             | Kapusta włoska                                                                                                                       | 80g          | -                                |
|                                                                                                   |                             | Jabłko                                                                                                                               | 20g          | -                                |
| <b>Szpinak na ciepło<br/>DIETA 3, 4, 12, 14</b>                                                   | G                           | Marchew                                                                                                                              | 10g          | -                                |
|                                                                                                   |                             | Jogurt grecki                                                                                                                        | 20g          | -                                |
|                                                                                                   |                             | Szpinak, mrożony                                                                                                                     | 100g         | SEL                              |
| <b>Kompot jabłkowy z cynamonem<br/>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14</b>                     | G                           | Jabłko, świeże                                                                                                                       | 50g          | -                                |
|                                                                                                   |                             | Cukier                                                                                                                               | 4g           | -                                |
| <b>PODWIECZOREK</b><br>Banan<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12,14                                        | BO                          | Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny,<br>kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki,<br>sól, kwasek cytrynowy, cynamon] | -            | SEL, G, O, J SOJ,<br>SEZ, M, GOR |
|                                                                                                   |                             | Banan, świeży                                                                                                                        | 120g         | -                                |
| <b>KOLACJA</b><br>Twarożek z koperkiem, rzodkiewka,<br>masło, kawa inka<br>DIETA 1, 2, 6          | PI<br>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                                |
| <b>Twarożek z koperkiem, chleb, masło,<br/>kawa inka<br/>DIETA 3, 4</b>                           | G                           | Cukier                                                                                                                               | 4g           | -                                |
|                                                                                                   |                             | Twaróg biały                                                                                                                         | 70g          | M                                |
|                                                                                                   |                             | Śmietana 12%                                                                                                                         | 5g           | M                                |
|                                                                                                   |                             | Koper, świeży                                                                                                                        | 1g           | -                                |
| <b>Zupa mleczna z kaszą manną, chleb,<br/>masło, herbata<br/>DIETA 12, 14</b>                     | G<br>G                      | Rzodkiewka, świeża                                                                                                                   | 15g          | -                                |
|                                                                                                   |                             | Kawa inka                                                                                                                            | 2g           | G                                |
|                                                                                                   |                             | Kasza manna                                                                                                                          | 30g          | G                                |
|                                                                                                   |                             | Mleko 2%                                                                                                                             | 400ml/ 230ml | M                                |
|                                                                                                   |                             | Herbata                                                                                                                              | 230ml        | -                                |

**E=2083,56kcal /W=282,03g/T=65,94g/B=91,00g/Kw.Tl.Nasy.=30,75g/Cukry=77,53g/S=3,94g/Bl.=22,40g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 25.10.2024r.

## **LEGENDA:**

### **Oznaczenia sposobu obróbki posilku:**

**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=2083,56kcal /W=282,03g/T=65,94g/B=91,00g/Kw.Tł.Nasy.=30,75g/Cukry=77,53g/S=3,94g/Bl.=22,40g**

Sporządził:

Zatwierdził: