

# 09.12.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Ser topiony, rukola z rzodkiewką, chleb, masło 10g, kakao DIETA 1	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/15g	M
		Cukier	4g	-
<b>Pasta z jajka, rukola z rzodkiewką, chleb, masło 15g, kakao DIETA 2, 6</b>	G G	Ser topiony	50g	M
		Rukola, świeża	5g	-
		Rzodkiewka, świeża	15g	-
		Jaja	70g	J
		Śmietana 12%	10g	M
<b>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G G	Mleko 2%	230ml	M
		Kawa inka	2g	G
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt owocowy pitny DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt owocowy, pitny	250g	M
<b>Jogurt naturalny pitny- DIETA 6</b>	BO	Jogurt naturalny, pitny	250g	M
<b>OBIAD</b> Zupa jarzynowa z kaszą kuskus i soczewicą czerwoną DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	7g	M
		Mleko 2%	10g	M
<b>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus DIETA 2, 3, 4, 12, 14</b>	G	Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
<b>Kluski leniwe ze szpinakiem DIETA 1, 2</b>	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Koncentrat pomidorowy	10g	-
		Kasza kuskus	30g	G
<b>Mięso drobiowe z ziołami DIETA 3, 4, 6, 12, 14</b>	D	Soczewica czerwona	10g	-
		Ziemniaki	150g/ 250g	-
		Twaróg biały	80g	M
<b>Ziemniaki DIETA 3, 4, 6, 12, 14</b>	G	Jaja	5g	J
		Mąka pszenna	30g	G
		Mąka ziemniaczana	20g	-
		Szpinak mrożony	30g	SEL
<b>Surówka z marchewki i jabłka DIETA 1, 2, 6</b>	BO	Filet drobiowy	100g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Marchew, świeża	70g	-
<b>Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Jabłko	30g	-
		Jogurt grecki	15g	M
		Szpinak, mrożony	100g	SEL
		Pomarańcza, świeża	10g	-
<b>Herbata z pomarańczą, imbirem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14</b>	G	Herbata	230ml	-
		Cukier	4g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek, cynamon, imbir]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
<b>PODWIECZOREK</b> Mandarynka DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Mandarynka, świeża	120g	-
<b>KOLACJA</b> Filet drobiowy w galarecie, pomidor chleb, masło, herbata 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	4g	-
<b>Filet drobiowy w galarecie, sałata lodowa, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4</b>	G	Filet drobiowy w galarecie	100g	SOJ, G
		Sałata lodowa, świeża	15g	-
<b>Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14</b>	G G	Pomidor, świeży	50g	-
		Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2070,52kcal/W=284,25g/T=66,45g/B=83,51g/Kw.Tł.Nasy.=34,62g/Cukry=75,87g/S=7,59g/Bł.=23,78g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 09.12.2024r.

## **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

**Bł.**- 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=2070,52kcal/W=284,25g/T=66,45g/B=83,51g/Kw.Tł.Nasy.=34,62g/Cukry=75,87g/S=7,59g/Bł.=23,78g**

Sporządził:

Zatwierdził: