

# 07.01.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU	ALERGENY	
<b>ŚNIADANIE</b>  Parówka drobiowa, pomidor, ketchup, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6(bez ketchupu)	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	-
		Parówka drobiowa	70g	-
		Pomidor, świeży	50g	-
<b>Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata</b> DIETA 3, 4, 12,14	G G	Ketchup	20g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Owsianka z ananasem i wiórkami kokosowymi DIETA 1, 2, 3, 4	G	Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	200ml	M
		Ananas w syropie	15g	-
		Wiórki kokosowe	2g	-
<b>Budyń</b> DIETA 6(bez cukru), 12, 14	BO	Budyń	13g	-
		Cukier	3g	-
<b>OBIAD</b>  Rosół z ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	400ml	-
		Marchew	15g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	3g	M
		Mleko 2%	10g	M
<b>Indyk duszony w sosie własnym</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Śmietana 12%	7g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL
		Pietruszka, korzeń	7g	-
<b>Kasza jęczmienna</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Cebula	2g	-
		Ziemniaki	130g	-
		Filet z indyka	100g	-
<b>Surówka z kapusty pekińskiej</b> DIETA 1, 2, 6	G	Kasza jęczmienna	70g	-
		Kapusta pekińska, świeża	70g	-
		Jabłko świeże	20g	-
		Jogurt grecki	15g	M
<b>Marchew na ciepło</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Marchew świeża	20g	-
		Marchew, świeża	100g	-
		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, kwasek cytrynowy, imbir, gałka muszkatołowa, czosnek]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>PODWIECZOREK</b> Melon DIETA 1, 2	BO	Melon, świeży	120g	-
		Jabłko, świeże	150g	-
<b>KOLACJA</b>  Twarożek ze szpinakiem, roszponka, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 2, 3, 4, 6	G G	Chleb pszenny	120-30g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	120-30g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	3g	-
		Twaróg biały	60g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Szpinak, mrożony	12g	SEL
		Roszonka, świeża	10g	-
		Kawa zbożowa	5g	G
		Mleko 2%	230ml	M
<b>Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata</b> DIETA 12, 14	G G	Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2161,80kcal /W=282,34g/T=74,77g/B=93,15g/Kw.Tl.Nasy.=32,87g/Cukry=67,92g/S=5,21g/Bl.=25,12g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 07.01.2025r.

## **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=2161,80kcal /W=282,34g/T=74,77g/B=93,15g/Kw.Tł.Nasy.=32,87g/Cukry=67,92g/S=5,21g/Bl.=25,12g**

Sporządził:

Zatwierdził: