

# 08.01.2025r

| RODZAJ POSILKU<br>RODZAJ DIETY  | SPOSÓB<br>OBRÓBK<br>I<br>POSILKU | SKŁAD POSILKU   |                 | ALERGENY                      |
|---|----------------------------------|---|-----------------|-------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b><br>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb/bułka, masło, herbata<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14 | 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  | 3g              | -                             |
|   |                                  | Filety z makreli w sosie pomidorowym  | 50g             | R                             |
| <b>Konserwa rybna, papryka czerwona, chleb graham, masło, bawarka</b><br>DIETA 6                                    | G                                | Papryka czerwona, świeża  | 30g             | -                             |
|   |                                  | Płatki kukurydziane   | 30g             | -                             |
|   |                                  | Mleko 2%  | 400ml/<br>100ml | M                             |
|   |                                  | Herbata   | 230ml/<br>130ml | -                             |
| <b>II ŚNIADANIE</b><br>Grysik z syropem owocowym<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14  | G                                | Mleko 2%  | 200ml           | M                             |
|   |                                  | Kasza manna   | 30g             | G                             |
|   |                                  | Syrop owocowy   | 15ml            | -                             |
| <b>Kisiel</b><br>DIETA 6(bez cukru)   | G                                | Cukier  | 3g              | -                             |
|   |                                  | Kisiel  | 13g             | -                             |
| <b>OBIAD</b><br>Zupa pęczakowa z jarzynami i soczewicą zieloną<br>DIETA 1, 6  | G                                | Kości, wywar  | 200ml           | -                             |
|   |                                  | Marchew   | 15g             | -                             |
|   |                                  | Pietruszka, korzeń  | 7g              | -                             |
|   |                                  | Seler, korzeń   | 6g              | SEL                           |
|   |                                  | Por, świeży   | 3g              | -                             |
|   |                                  | Masło 82%   | 7g              | M                             |
|   |                                  | Mleko 2%  | 10g             | M                             |
|   |                                  | Smietana 12%  | 7g              | M                             |
| <b>Zupa krupnik z jarzynami</b><br>DIETA 2, 3, 4, 12, 14  | G                                | Olej  | 10g             | -                             |
|   |                                  | Mąka pszenna  | 15g             | G                             |
|   |                                  | Włoszczyzna   | 25g             | SEL                           |
| <b>Jajka w sosie koperkowym</b><br>DIETA 1, 2, 6  | G                                | Mieszanka 7-składnikowa   | 25g             | SEL                           |
| <b>Mięso drobiowe w sosie koperkowym</b><br>DIETA 3, 4, 12, 14  | D                                | Kasza pęczak  | 30g             | G                             |
|   |                                  | Kasza jęczmienna, średnia   | 30g             | G                             |
|   |                                  | Soczewica zielona   | 10g             | -                             |
| <b>Ziemiaki</b><br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14  | G                                | Jaja  | 100g            | J                             |
|   |                                  | Koper, świeży   | 10g             | -                             |
|   |                                  | Filet drobiowy  | 100g            | -                             |
| <b>Buraczki na ciepło</b><br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14  | G                                | Ziemiaki  | 250g            | -                             |
|   |                                  | Buraki, świeże  | 100g            | -                             |
|   |                                  | Mieszanka owocowa   | 30g             | G, SOJ, SEZ, SEL              |
|   |                                  | Cukier  | 3g              | -                             |
| <b>Kompot owocowy</b><br>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] | -               | SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR |
| <b>PODWIECZOREK</b><br>Banan<br>DIETA 1, 2, 6   | BO                               | Banan, świeży   | 120g            | -                             |
| <b>ŚNIADANIE</b><br>Szynka wieprzowa, ogórek kiszony, chleb, masło, herbata<br>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%   | 10g             | M                             |
|   |                                  | Cukier  | 3g              | -                             |
| <b>Szynka drobiowa, sałata lodowa, chleb, masło, herbata</b><br>DIETA 3, 4  | G                                | Szynka wieprzowa  | 70g             | -                             |
|   |                                  | Szynka drobiowa   | 70g             | SOJ, M                        |
|   |                                  | Ogórek kiszony  | 30g             | -                             |
| <b>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata</b><br>DIETA 12, 14                                       | G<br>G                           | Sałata lodowa   | 10g             | -                             |
|   |                                  | Kasza jęczmienna  | 30g             | G                             |
|   |                                  | Mleko 2%  | 400ml           | M                             |
|   |                                  | Herbata   | 230ml           | -                             |

**E=2225,06kcal /W=325,34g/T=64,67g/B=85,42g/Kw.Tl.Nasy.=28,37g/Cukry=76,62g/S=6,11g/Bł.=24,89g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 08.01.2025r

## **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=2225,06kcal /W=325,34g/T=64,67g/B=85,42g/Kw. Tł. Nasy.=28,37g/Cukry=76,62g/S=6,11g/Bł.=24,89g**

Sporządził:

Zatwierdził: