

# 09.01.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU	ALERGENY	
<b>ŚNIADANIE</b> Ser topiony, szpinak świeży z pomidorem, chleb, masło, kakao <b>DIETA 1</b>	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%	15g	M
		Cukier	4g	-
<b>Twarożek, szpinak świeży z pomidorem, chleb, masło, kakao DIETA 2, 6</b>	G G	Ser topiony	50g	M
		Szpinak baby, świeży	10g	-
		Pomidor	50g	-
		Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	10g	M
<b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G G	Mleko 2%	230ml	M
		Kakao	2g	G
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt owocowy <b>DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14</b>	BO	Jogurt owocowy	125g	M
<b>Jogurt naturalny DIETA 6</b>	BO	Jogurt naturalny	150g	M
<b>OBIAD</b> Zupa pomidorowa z kaszą kuskus i soczewicą czerwoną <b>DIETA 1, 6</b>	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	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 jarzynami 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	15g	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
<b>Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14</b>	G	Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	4g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
<b>PODWIECZOREK</b> Jabłko <b>DIETA 1, 2, 6</b>	BO	Jabłko, świeże	150g	-
<b>KOLACJA</b> Schab duszony, rosłonka z rzodkiewką, chleb, masło, herbata <b>DIETA 1, 2, 6</b>	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%	15g	M
		Cukier	4g	-
<b>Schab duszony, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4</b>	G	Schab duszony, wędlna	70g	SOJ, G
		Rosłonka, świeża	10g	-
		Rzodkiewka, świeża	15g	-
<b>Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14</b>	G G	Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2085,11kcal/W=280,05g/T=69,01g/B=84,80g/Kw.Tł.Nasy.=35,81g/Cukry=73,99g/S=5,57g/Bl.=24,22g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 09.01.2025r.

## **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=2085,11kcal/W=280,05g/T=69,01g/B=84,80g/Kw.Tł.Nasy.=35,81g/Cukry=73,99g/S=5,57g/Bl.=24,22g**

Sporządził:

Zatwierdził: