

# 10.01.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU	ALERGENY	
<b>ŚNIADANIE</b> Dżem owocowy, plaster sera białego, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 2, 3, 4	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	3g	-
Pasta z jajka z szczypiorkiem i papryką, chleb graham, masło, kawa zbożowa DIETA 6	G	Dżem owocowy	2x25g	-
		Twaróg biały	30g	M
		Jaja	70g	J
		Śmietana 12%	5g	M
		Szczypior, świeży	1g	-
		Papryka, świeża	20g	-
Zupa mleczna z makaronem świderki, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 12,14	G	Kawa zbożowa	5g	G
	G	Makaron pszenny, świderki	30g	G
		Mleko 2%	400ml/ 230ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Owsianka z jabłkiem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4	G	Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Jabłko, świeże	50g	-
Budyń DIETA 6(bez cukru), 12, 14	G	Cynamon	1g	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Budyń	13g	-
		Cukier	3g	-
<b>OBIAD</b> Zupa pieczarkowa z tartym grysikiem DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
Olej	5g	-		
Zupa jarzynowa z tartym grysikiem DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Kasza manna	30g	G
Pulpety rybne DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Jaja	10g	J
		Pieczarka	20g	-
		Miruna, bez skóry	100g	R
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Bułka czerstwa	10g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Jaja	5g	J
		Ziemniaki	250g	-
Surówka z selera i jabłka DIETA 3, 4, 6	BO	Seler, korzeń	80g	SEL
		Jabłko, świeże	30g	-
		Jogurt grecki	15g	-
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Marchew mrożona, kostka	100g	SEL
		Mieszanka owocowa	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]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>PODWIECZOREK</b> Kiwi DIETA 1, 2, 6	BO	Kiwi, świeże	100g	-
<b>KOLACJA</b> Salatka z buraczkami, rukolą, twarogiem i słonecznikiem, 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
	G	Masło 82%	15g	M
		Cukier	3g	-
		Buraki	60g	-
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Twaróg biały	60g	M
		Słonecznik łuskany	5g	-
	G	Olej	7g	-
		Przyprawy[Zioła prowansalskie, sól, kwasek cytr.]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
	Herbata	230ml	-	

**E=2134,87kcal /W=299,33g/T=67,53g/B=85,73g/Kw.Tl.Nasy.=30,58g/Cukry=73,15g/S=3,79g/Bl.=28,41g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 10.01.2025r.

## **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=2134,87kcal /W=299,33g/T=67,53g/B=85,73g/Kw.Tł.Nasy.=30,58g/Cukry=73,15g/S=3,79g/Bl.=28,41g**

Sporządził:

Zatwierdził: