

# 11.12.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	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	-
Konserva rybna, pomidor, chleb graham, masło, bawarka DIETA 6	G	Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R
		Pomidor, świeży	50g	-
		Płatki owsiane	30g	-
		Mleko 2%	400ml/ 100ml	M
		Herbata	230ml/ 130ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Koktajl zielony DIETA 1, 2, 12, 14	BO	Szpinak mrożony	25g	SEL
		Sok pomarańczowy	50ml	-
		Jabłko	50g	-
		Banan	30g	-
Kisiel- DIETA 3, 4, 6 (bez cukru)	G	Kisiel	13g	-
		Cukier	3g	-
<b>OBIAD</b> Zupa pęczakowa z jarzynami i soczewicą zieloną 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
		Śmietana 12%	7g	M
Zupa krupnik z jarzynami DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Olej	5g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Pierogi ruskie DIETA 1, 2	G	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kasza pęczak	30g	G
Mięso drobiowe w sosie własnym DIETA 3, 4, 6, 12, 14	D	Kasza jęczmienna, średnia	30g	G
		Soczewica zielona	10g	-
		Mąka pszenna	70g	G
		Jaja	5g	J
Ziemniaki DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Ziemniaki	100g/250g	-
		Cebula	5g	-
		Twaróg biały	40g	M
		Filet drobiowy	100g	-
Surówka z kapusty czerwonej DIETA 1, 2, 6	BO	Kapusta czerwona, świeża	70g	-
		Marchew, świeża	20g	-
		Jabłko, świeże	25g	-
		Jogurt grecki	15g	M
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Marchew, świeża	100g	-
		Mieszanka owocowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	4g	-
Kompot owocowy 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> Jabłko- DIETA 1, 2, 6	BO	Jabłko, świeże	150g	-
<b>KOLACJA</b> Pasta z mięsa z warzywami, roszponka, chleb, masło, kakao DIETA 1, 2, 3, 4, 6	PI 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	-
		Filet drobiowy	60g	-
		Włoszczyzna, mrożona	30g	SEL
		Marchew, świeża	15g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Olej	5g	-
		Zupa mleczna z ryżem brązowym, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Roszponka, świeża
Mleko 2%	230ml			M
Kakao	2g			G
Ryż brązowy	30g			-
Mleko 2%	400ml			M
Herbata	230ml			-

**E=2196,28kcal /W=316,30g/T=67,11g/B=84,10g/Kw.Tl.Nasy.=32,10g/Cukry=83,63g/S=3,65g/Bl.=28,84g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 11.12.2024r.

## **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=2196,28kcal /W=316,30g/T=67,11g/B=84,10g/Kw.Tł.Nasy.=32,10g/Cukry=83,63g/S=3,65g/Bl.=28,84g**

Sporządził:

Zatwierdził: