

# 13.12.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY		
<b>ŚNIADANIE</b> Chalka, dżem brzoskwiniowy, plaster sera białego, chleb, masło, kakao DIETA 1, 2, 3, 4	G G	Chleb pszenny	30-90g	G, SOJ, SEZ, M, J		
		Chleb graham	30-90g	G, SOJ, SEZ, M, J		
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J		
		Chalka	100g	G, SOJ, SEZ, M, J		
		Masło 82%	15g	M		
<b>Pasta z jajka, papryka czerwona, chleb graham, masło, kakao</b> DIETA 6	G	Cukier	4g	-		
		Dżem brzoskwiniowy	2x 25g	-		
		Twaróg biały	40g	M		
		Jaja	70g	J		
		Śmietana 12%	5g	M		
<b>Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata</b> DIETA 12, 14	G G	Papryka czerwona, świeża	30g	-		
		Kasza jaglana	30g	-		
		Mleko 2%	230ml	M		
		Kasza jaglana	30g	-		
		Mleko 2%	400ml	M		
<b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt pitny owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt pitny owocowy	250ml	M		
		<b>Jogurt pitny naturalny- DIETA 6</b>	Jogurt pitny naturalny	250ml	M	
			<b>OBIAD</b> Zupa pieczarkowa z tartym grysikiem DIETA 1, 6	Kości, wywar	200ml	-
				Marchew, świeża	15g	-
				Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	7g/ 3g	-/-
<b>Zupa jarzynowa z tartym grysikiem</b> DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Seler, korzeń	6g	SEL		
		Masło 82%/ Mleko 2%	5g / 10g	M/ M		
		Śmietana 12%	7g	M		
		Olej	10g	-		
<b>Pulpety rybne w sosie koperkowym</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Mąka pszenna	15g	G		
		Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL		
		Pieczarka uprawna, świeża	20g	-		
		Kasza manna	30g	G		
<b>Ziemniaki</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	10g	J		
		Miruna, bez skóry	100g	R		
		Bułka czerstwa	10g	G, SOJ, SEZ, M, J		
		Jaja	5g	J		
<b>Surówka z marchewki, jabłka, selera i pora z jogurtem</b> DIETA 1, 2, 6	BO	Ziemniaki	250g	-		
		Koper, świeży	1g	-		
		Marchew, świeża	70g	-		
		Jabłko, świeża	20g	-		
		Seler, korzeń/ Por, świeży	10g/ 5g	SEL/ -		
<b>Szpinak na ciepło</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki	15g	M		
		Szpinak, mrożony	100g	SEL		
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL		
		Cukier	4g	-		
<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> Pomarańcza (połówka)- DIETA 1, 2, 6	BO	Pomarańcza, świeża	120g	-
<b>KOLACJA</b> Sałatka z buraka, 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		
		Masło 82%	15g	M		
		Cukier	4g	-		
		Buraki czerwone, świeże	75g	-		
		Ogórek kiszony	20g	-		
<b>Twarożek z ziołami, chleb, masło, herbata</b> DIETA 3, 4	G	Groszek konserwowy	5g	-		
		Jaja	30g	J		
		Jogurt grecki	20g	M		
		Twaróg biały	70g	M		
		Śmietana 12%	5g	M		
<b>Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata</b> DIETA 12, 14	G G	Przyprawy[Zioła prowansalskie, sól, kwasek cytr.]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR		
		Makaron pszenny, nitki	30g	g		
		Mleko 2%	400ml	M		
		Herbata	230ml	-		

**E=2184,52kcal /W=314,16g/T=66,67g/B=81,09g/Kw.Tl.Nasy.=32,96g/Cukry=98,04g/S=4,45g/Bl.=24,69g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 13.12.2024r.

## **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

**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=2184,52kcal /W=314,16g/T=66,67g/B=81,09g/Kw.Tł.Nasy.=32,96g/Cukry=98,04g/S=4,45g/Bl.=24,69g**

Sporządził:

Zatwierdził: