

# 15.12.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Szynka wieprzowa, pomidor, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 6	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
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	4g	-
Szynka drobiowa, sałata lodowa, chleb, masło, kawa inka DIETA 3, 4	G	Szynka wieprzowa	70g	-
		Szynka drobiowa	70g	SOJ, M
		Pomidor, świeży	50g	-
		Sałata lodowa	15g	-
		Mleko 2%	230ml	M
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb/bułka, masło, herbata- DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Kawa inka	2g	G
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt owocowy	125g	M
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	200g	M
<b>OBIAD</b>  Rosół z lanym ciastem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości , wywar	400ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń	7g	-
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Por, świeży	3g	-
		Masło 82%	7g	M
Udziec drobiowy DIETA 1, 2, 6	PI	Olej	10g	-
		Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL
Mięso drobiowe z warzywami DIETA 3, 4, 12, 14	D PA	Pietruszka natka	1g	-
		Cebula	2g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Udziec drobiowy	100g	-
		Włoszczyzna	12g	SEL
		Filet drobiowy	100g	-
Surówka z selera i jabłka DIETA 1, 2, 6	BO	Ziemniaki	250g	-
		Seler, świeży	80g	SEL
		Jabłko, świeże	20g	-
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki	15g	M
		Marchew, mrożona	100g	SEL
		Herbata	230ml	-
		Pomarańcza, świeża	10g	-
Herbata z pomarańczą, imbirem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	4g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, imbir, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
<b>PODWIECZOREK</b> Banan DIETA 1, 2, 6	BO	Banan, świeży	120g	-
<b>KOLACJA</b>  Jajka gotowane z dipem zielonym, rzodkiewka, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	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
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	4g	-
		Jaja	100g	J
		Jogurt grecki	15ml	M
		Jogurt naturalny 2%	15ml	M
		Koper świeży	1g	-
		Szczypior, świeży	1g	-
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Rzodkiewka, świeża	15g	-
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

**E=2147,74kcal/W=283,20g/T=70,65g/B=96,16g/Kw. Tł. Nasy.=29,74g/Cukry=63,95g/S=5,78g/ Bl.=23,48g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 15.12.2024r.

## **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=2147,74kcal/W=283,20g/T=70,65g/B=96,16g/Kw. Tł. Nasy.=29,74g/Cukry=63,95g/S=5,78g/ Bl.=23,48g**

Sporządził:

Zatwierdził: