

# 31.12.2024r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b>  2 jajka na miękko w dipie ziołowym, sałatka lodowa z pomidorem, chleb, masło, kawa zbożowa <b>DIETA 1, 2, 6</b>	G	Chleb pszenny	120-90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	120-90g	G, SOJ, SEZ, M, J
	G	Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	15g	M
		Cukier	4g	-
		Jaja	100g	J
		Jogurt grecki	15ml	M
Jogurt naturalny 2%	15ml	M		
<b>Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata</b> <b>DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Koper świeży	1g	-
	G	Szczypior świeży	1g	-
		Salata lodowa, świeża	15g	-
		Pomidor, świeży	15g	-
		Kakao	2g	G
		Kasza jaglana	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> <b>Serek homogenizowany</b> <b>DIETA 1, 2, 4, 12, 14</b>	BO	Serek homogenizowany	150g	M
		Jogurt naturalny	150g	M
<b>OBIAD</b>  <b>Zupa jarzynowa z lanym ciastem</b> <b>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b> <b>DIETA</b>	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	7g/ 3g	-/ -
		Seler, korzeń	6g	SEL
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	7g	M
		Olej	5ml	-
<b>Bigos z kapusty białej z mięsem drobiowym</b> <b>DIETA 1, 6</b>	D	Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mąka pszenna	30g	-
		Jaja	10g	J
<b>Mięso drobiowe w sosie własnym</b> <b>DIETA 2, 3, 4, 12, 14</b>	D	Mieszanka 7-składnikowa	50g	-
		Kapusta biała, świeża	200g	-
		Marchew, świeża	25g	-
		Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL
		Cebula	6g	-
<b>Ziemniaki</b> <b>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	G	Mięso z piersi kurczaka	100g/ 70g	-
		Koncentrat pomidorowy	4g	-
		Ziemniaki	250g	-
<b>Marchew na ciepło</b> <b>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	G	Marchew kostka, mrożona	100g	-
		Jabłko, świeże	50g	-
		Cukier	4g	-
<b>Kompot jabłkowy z cynamonem</b> <b>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14</b>	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, liść laurowy, ziele angielskie, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
<b>PODWIECZOREK</b> <b>Kiwi</b> <b>DIETA 1, 2, 6</b>	BO	Kiwi, świeże	100g	-
<b>KOLACJA</b>  <b>Salatka z kapustą pekińską i filetem drobiowym, chleb, masło, herbata</b> <b>DIETA 1, 2 (bez papryki), 6</b>	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	-
		Kapusta pekińska/ Pomidor	30g/ 10g	-/ -
		Filet drobiowy	30g	-
		Papryka czerwona / Ogórek kiszony	10g /12g	-/ -
		Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
<b>Twarożek, chleb, masło, herbata</b> <b>DIETA 3, 4</b>	G	Kukurydza konserwowa	5g	-
		Olej	7g	-
		Ryż biały	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>Zupa mleczna ryżem białym, chleb, masło, herbata</b> <b>DIETA 12, 14</b>	G	Olej	7g	-
		Ryż biały	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
		Herbata	230ml	-

**E=2114,26kcal/W=274,73g/T=72,16g/B=92,68g/Kw.Tl.Nasy.=33,49g/Cukry=77,93g/S=4,66g/Bl.=28,60g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 31.12.2024r.

## **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=2114,26kcal/W=274,73g/T=72,16g/B=92,68g/Kw.Tł.Nasy.=33,49g/Cukry=77,93g/S=4,66g/Bl.=28,60g**

Sporządził:

Zatwierdził: